

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Психологічні особливості взаємозв'язку компонентів Образу «Я» та
тривожності у представників творчих та нетворчих професій**

Здобувача (ки) 2 курсу кп-247 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійна програма

Клінічна психологія

Ганни Петраш

(прізвище та ініціали)

Керівники

Ірина Савельєва, доктор філософії в галузі психології,

Сергій Ситник, д.мед.н., проф.

(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту

рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2026

АНОТАЦІЯ

У роботі здійснено дослідження та порівняння психологічних особливостей взаємозв'язку самооцінки, нарцисизму, доброякісної та злаякісної заздрості, як компонентів Образу «Я», та тривожності у людей творчих та нетворчих професій. Дизайн дослідження включає теоретичний аналіз, розробку авторського опитувальника, застосування адаптованих та валідизованих в Україні методик: «Шкала тривоги Спілбергера» (State-Trait Anxiety Inventory – STAI), «Шкала самооцінки Розенберга» (Rosenberg Self-Esteem Scale – RSES), «Опитувальник особистісного нарцисизму» (NPI-16) та «Шкала доброякісної та злаякісної заздрості» (BeMaS). Вибірку склали 62 респондента (32 творчих та 30 нетворчих професій) віком від 18 до 63 років. Дослідження включало такі етапи: опитування, систематизацію даних, статистичну обробку за допомогою IBM SPSS Statistics 26, аналіз та інтерпретацію результатів. Проведено аналіз описової статистики, порівняльний та кореляційний аналіз. Встановлено зв'язок між рівнем самооцінки, нарцисизмом, доброякісної та злаякісної заздрості, як складовими Образу «Я», та рівнем особистісної та ситуативної тривожності. Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості взаємозв'язку компонентів Образу «Я» та їх роль у формуванні тривожності у людей творчих та нетворчих професій. Результати дослідження можуть бути використані для консультування, профорієнтаційної роботи, психологічної підтримки та організації тренінгів із розвитку впевненості, емоційної стійкості, профілактики тривожних станів, формування адекватного самосприйняття для представників різних професій.

Ключові слова: Образ «Я», Я-концепція, самооцінка, ситуативна та особистісна тривожність, нарцисизм, доброякісна та злаякісна заздрість.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ «Я» ТА ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	10
1.1. Психологічна сутність та структура образу «Я» особистості...10	
1.2. Тривожність як психологічний феномен: основні підходи до розуміння.....13	
1.3. Особливості взаємозв'язку компонентів образу «Я» і тривожності у сучасних психологічних дослідженнях.....24	
Висновки до розділу 1.....	35
РОЗДІЛ ІІ. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ ТВОРЧИХ І НЕТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ ТА МЕТОДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	38
2.1. Психологічна характеристика представників творчих та нетворчих професій.....38	
2.2. Організація, етапи та процедура емпіричного дослідження, опис вибірки.....46	
2.3. Психодіагностичний інструментарій дослідження компонентів образу «Я» та тривожності.....54	
Висновки до розділу 2.....	59
РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОМПОНЕНТІВ ОБРАЗУ «Я» ТА ТРИВОЖНОСТІ У ПРЕДСТАВНИКІВ ТВОРЧИХ І НЕТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ.....	63
3.1. Аналіз показників самооцінки, тривожності, нарцисизму та заздрості у досліджуваних групах..... 63	
3.2. Порівняльний аналіз компонентів образу «Я» та рівня тривожності у представників творчих і нетворчих професій..... 71	
3.3. Аналіз взаємозв'язків між компонентами образу «Я» та	

тривожністю і психологічна інтерпретація результатів.....	80
3.4 Практичні рекомендації для роботи психологів з представниками творчих і нетворчих професій.....	93
Висновки до розділу 3.....	97
ВИСНОВКИ.....	100
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	104
ДОДАТКИ.....	111

ВСТУП

Сучасні соціально-економічні умови, динамічність професійного середовища, зростання конкуренції, нестабільність життєвих обставин і підвищені вимоги до самореалізації особистості зумовлюють посилення інтересу психологічної науки до вивчення внутрішнього світу людини, її самосприйняття, емоційної стабільності та способів адаптації до професійної діяльності. У цьому контексті особливого значення набуває дослідження Образу «Я» як складної системи уявлень людини про себе, власні якості, можливості, цінність та місце в соціальному просторі. Саме Образ «Я» значною мірою визначає характер самоставлення особистості, її поведінкові стратегії, способи реагування на труднощі та рівень психологічного благополуччя.

Водночас одним із найпоширеніших психологічних феноменів, що впливає на якість життя, міжособистісні взаємини та професійну ефективність – є тривожність. Вона може проявлятися як ситуативна реакція на певні обставини, або як стійка особистісна властивість, яка супроводжує людину в різних сферах її життєдіяльності. Рівень тривожності часто пов'язаний із тим, як особистість оцінює себе, наскільки впевнено сприймає власні можливості, як реагує на успіхи інших людей і яким чином підтримує внутрішню рівновагу. Тому вивчення взаємозв'язку між компонентами Образу «Я» та тривожністю є важливим напрямом сучасної психології особистості.

Особливо актуальним є вивчення зазначеної проблеми у представників різних професійних груп, зокрема творчих і нетворчих професій. Професійна діяльність виступає важливим чинником формування самосприйняття людини, її самооцінки, рівня домагань, емоційної напруги та способів самоствердження. Представники творчих професій зазвичай функціонують у середовищі, яке передбачає високий рівень самовираження, індивідуальності, емоційної включеності, потребу в оригінальності та суспільному визнанні.

У свою чергу, представники нетворчих професій частіше працюють у більш регламентованих умовах, де важливими є стабільність, чіткість інструкцій, відповідність вимогам і дотримання професійних стандартів. Такі відмінності можуть впливати як на структуру Образу «Я», так і на рівень тривожності, а також на специфіку їх взаємозв'язку.

Актуальність обраної теми зумовлена тим, що проблема взаємозв'язку компонентів Образу «Я» та тривожності залишається недостатньо вивченою саме у порівняльному аспекті, тобто з урахуванням професійної приналежності особистості. Додаткової значущості дослідженню надає включення до структури емпіричного аналізу таких показників, як самооцінка, нарцисизм, доброякісна та злаякісна заздрість. Ці психологічні характеристики дають змогу глибше зрозуміти внутрішній образ особистості, її ставлення до себе та до інших, а також механізми емоційного реагування в ситуаціях соціального порівняння, досягнення або невпевненості. Саме тому дослідження взаємозв'язку зазначених показників із тривожністю у представників творчих і нетворчих професій має як теоретичну, так і практичну цінність.

Теоретико-методологічна база дослідження

В основу цього дослідження покладено наукові роботи з загальної, соціальної та професійної психології, в яких вивчали феномен тривожності, проблеми психологічних особливостей особистості, формування Образу «Я», та дослідження про те, яким чином професійна діяльність формує особистість та впливає на взаємодії з соціумом.

Я-концепція – це система уявлень людини про себе, свої здібності, таланти, особистісні риси та можливості. Образ «Я» впливає на формування самооцінки, рівень самосприйняття, визначає стратегії поведінки, мотивацію, соціальну роль та життєві перспективи.

Проблему самосвідомості та самосприйняття досліджувало багато українських науковців: Григорій Костюк, Іван Бех, Сергій Максименко,

Мирослава Мушкевич, Оксана Гуменюк. Вони стверджували, що Образ «Я» постає складною, багаторівневою, динамічною системою, яка постійно змінюється та визначає спосіб, у який людина сприймає себе та взаємодіє зі світом. Його структурні та функціональні особливості відіграють важливу роль у регуляції поведінки, емоційних станів та професійної діяльності.

Особливого значення в контексті цієї роботи має аналіз впливу професійної реалізації на формування особистості, специфіку самосприйняття та самооцінки, їх взаємозв'язок із феноменом тривожності.

Методологічна основа дослідження базується на принципах системності, детермінізму, розвитку особистості та нерозривного зв'язку свідомості та діяльності.

Об'єкт дослідження – Образ «Я» та тривожність особистості.

Предмет дослідження – взаємозв'язок самооцінки, нарцисизму, доброякісної та злоякісної заздрості з рівнем тривожності у представників творчих і нетворчих професій.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості взаємозв'язку компонентів Образу «Я» та тривожності у представників творчих і нетворчих професій.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення Образу «Я» та тривожності, розкрити психологічний зміст основних компонентів Образу «Я», що виявляються через самооцінку, нарцисизм, доброякісну та злоякісну заздрість.
2. Охарактеризувати психологічні особливості представників творчих і нетворчих професій.
3. Організувати та провести емпіричне дослідження взаємозв'язку компонентів Образу «Я» та тривожності у представників зазначених професійних груп.

4. Встановити наявність або відсутність статистично значущих відмінностей між представниками творчих і нетворчих професій за досліджуваними показниками.

5. Виявити кореляційні зв'язки між самооцінкою, нарцисизмом, доброякісною і злоякісною заздрістю та рівнем тривожності, здійснити психологічну інтерпретацію отриманих результатів і сформулювати практичні висновки.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використано комплекс теоретичних та емпіричних методів. До теоретичних належать: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння наукових джерел із проблеми дослідження. Емпіричну частину становлять психодіагностичні методики: шкала самооцінки Розенберга, шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, шкала нарцисизму NPI-16 та шкала доброякісної і злоякісної заздрості (BeMaS). Для обробки результатів доцільним є використання методів математичної статистики: описової статистики, порівняльного аналізу середніх значень, кореляційного аналізу та інтерпретації статистично значущих зв'язків.

Характеристика вибірки.

У дослідженні взяли участь 62 респонденти віком від 18 до 63 років.

- 32 представника творчих та 30 представників нетворчих професій.
- 31 жінка та 31 чоловік.

Дослідницькі питання:

1. Які особливості самооцінки, нарцисизму, доброякісної та злоякісної заздрості, як компонентів Я-концепції, характерні для людей творчих та нетворчих професій?
2. Який рівень тривожності (ситуаційної та особистісної) притаманний для представників творчих та нетворчих професій?
3. Чи є взаємозв'язок між самооцінкою, нарцисизмом, доброякісною та злоякісною заздрістю, як компонентів Образу «Я», та особистісною, ситуаційною тривожністю у представників різних професій?

4. Який характер має взаємозв'язок між самооцінкою, нарцисизмом та заздрістю, як компонентів Я-концепції, з рівнями тривожності особистісної та ситуаційної у представників різних професій?

Наукова новизна дослідження полягає у спробі комплексного аналізу взаємозв'язку між компонентами Образу «Я» та тривожністю в осіб із різною професійною спрямованістю. Також новизна роботи полягає у поєднанні в межах одного дослідження таких показників, як: самооцінка, нарцисизм, доброякісна та злоякісна заздрість, що дає змогу ширше охарактеризувати психологічний зміст Образу «Я» у представників творчих і нетворчих професій.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані практичними психологами, консультантами, HR-фахівцями, фахівцями з професійного добору та супроводу персоналу для розроблення програм психологічної підтримки, профілактики тривожних станів, підвищення рівня самосприйняття та розвитку конструктивного ставлення до себе й інших. Матеріали дослідження також можуть бути корисними у психологічному консультуванні осіб, діяльність яких пов'язана з високим рівнем емоційного навантаження, соціального порівняння та потребою в самореалізації.

Структура роботи зумовлена метою, завданнями та логікою дослідження. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. У першому розділі висвітлено теоретичні засади дослідження Образу «Я» та тривожності. У другому розділі охарактеризовано психологічні особливості представників творчих і нетворчих професій, а також описано організацію, методичний інструментарій емпіричного дослідження та опис вибірки. У третьому розділі подано аналіз і психологічну інтерпретацію результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку компонентів Образу «Я» та тривожності у представників зазначених професійних груп.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ «Я» ТА ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічна сутність та структура Образу «Я» особистості

Проблема Образу «Я» посідає важливе місце в сучасній психології особистості, оскільки саме через уявлення людини про саму себе формується її ставлення до власних можливостей, досягнень, соціальної ролі та життєвих перспектив. Образ «Я» розглядається як складне інтегративне утворення, що відображає систему знань особистості про себе, самооцінних суджень, емоційного ставлення до себе та очікуваних способів самопрезентації у взаємодії з іншими. У науковому дискурсі поруч із поняттям Образ «Я» часто використовуються близькі за змістом категорії: «Я-концепція», «самосприйняття», «самоставлення», «глобальна самооцінка», що вказує на багатовимірність цього феномена [11].

Психологічна сутність Образу «Я» полягає в тому, що він є внутрішньою моделлю особистості, у межах якої людина узагальнює знання про себе, осмислює власні якості, здібності, риси характеру, рівень значущості для інших та власну цінність. Через Образ «Я» людина не лише усвідомлює, якою вона є, а й співвідносить реальне уявлення про себе з бажаним, ідеальним або соціально очікуваним образом. Саме тому цей феномен не можна зводити лише до самоопису: він охоплює також оцінку себе, переживання щодо себе та способи саморегуляції поведінки [11].

Важливою складовою Образу «Я» є самооцінка, яка відображає загальне позитивне або негативне ставлення особистості до самої себе. В українській адаптації Шкали самооцінки Розенберга підкреслюється, що глобальна самооцінка є різновидом установки, яка поєднує когнітивний та емоційний компоненти. Висока самооцінка пов'язана зі стійким відчуттям особистої цінності, самосприйняттям, самоповагою, упевненістю у власних силах, тоді як низька самооцінка характеризується невдоволенням собою, невірою у

власні можливості та неприйняттям власного «Я» [11]. Отже, самооцінка виступає одним із центральних індикаторів сформованості образу «Я», оскільки відображає не лише те, що людина знає про себе, а й те, як вона себе емоційно оцінює.

У сучасних підходах образ «Я» розглядають як багатокomпонентну структуру. Насамперед у ній виокремлюють когнітивний компонент, тобто систему уявлень особистості про власні психологічні, фізичні, соціальні та професійні характеристики. Цей компонент містить самоописи, уявлення про свої сильні й слабкі сторони, усвідомлення власних здібностей, потреб, мотивів та статусу в системі міжособистісних відносин. Саме когнітивний рівень задає змістове наповнення образу «Я» та забезпечує його відносну цілісність [11].

Другим важливим елементом є емоційно-оцінний компонент, який виражає ставлення людини до самої себе. Він виявляється у самоповазі, самосприйнятті, почутті власної гідності, задоволеності або незадоволеності собою. Саме цей компонент значною мірою визначає психологічне благополуччя особистості. У дослідженні української адаптації шкали Розенберга показано, що рівень самооцінки прямо корелює з показниками психологічного благополуччя, загальною самоефективністю, задоволеністю життям і близькістю між реальним та ідеальним «Я» [11]. Таким чином, емоційно-оцінний компонент є критично важливим для розуміння того, яким чином образ «Я» впливає на внутрішню стабільність особистості.

Третім складником доцільно вважати поведінковий або регулятивний компонент образу «Я». Йдеться про те, що уявлення людини про себе та її ставлення до себе безпосередньо позначаються на виборі стилю поведінки, рівні домагань, стратегіях міжособистісної взаємодії, здатності до самоствердження чи, навпаки, уникнення труднощів. Образ «Я» виконує функцію внутрішнього регулятора, який задає напрям самопрезентації та визначає, як особистість поводить себе в ситуаціях успіху, невдачі, соціального порівняння та оцінювання [11].

У структурі Образу «Я» важливе місце займає також соціально-порівняльний аспект, оскільки самосприйняття особистості формується не ізольовано, а в процесі взаємодії з іншими людьми. Саме через соціальні оцінки, очікування, зворотний зв'язок та механізми порівняння людина уточнює власне уявлення про себе. У цьому контексті значущими є такі характеристики, як нарцисизм і заздрість, які певною мірою відображають специфіку переживання власного «Я» у просторі соціального визнання. В українськомовній адаптації NPI-16 наголошується, що нарцисизм дедалі частіше трактують як комплекс особистісних якостей і процесів, які формують грандіозне, але водночас вразливе відчуття власного «Я» та пов'язані з прагненням до успіху й соціального схвалення [35]. Це дає підстави розглядати нарцисизм як один із специфічних проявів структури Образу «Я», особливо в тих випадках, коли самосприйняття істотно залежить від зовнішнього підтвердження власної значущості.

Не менш важливим у дослідженні Образу «Я» є феномен заздрості, який також пов'язаний із соціальним порівнянням та переживанням власної цінності. В українськомовній адаптації шкали BeMaS показано, що заздрість має двовимірну структуру і включає доброякісну та злоякісну форми [80]. Доброякісна заздрість спонукає людину до самовдосконалення, активності та особистісного зростання, тоді як злоякісна супроводжується ворожістю до інших, відчуттям несправедливості та деструктивними емоційними реакціями [80]. З цього випливає, що характер соціального порівняння може виступати важливим індикатором стану Образу «Я»: за умов більш цілісного і стабільного самосприйняття особистість частіше схильна до конструктивних способів переживання успіху іншого, тоді як внутрішньо суперечливий або вразливий Образ «Я» може супроводжуватися злоякісною заздрістю, самозвинуваченням і внутрішнім напруженням.

Образ «Я» доцільно визначати як цілісну, але внутрішньо диференційовану систему уявлень, оцінок, переживань і поведінкових тенденцій, спрямованих на осмислення та регуляцію власного «Я». Його

структура включає когнітивний, емоційно-оцінний і поведінково-регулятивний компоненти, а в ширшому особистісному контексті пов'язана з самооцінкою, нарцисичними тенденціями та особливостями соціального порівняння. Саме тому вивчення Образу «Я» має важливе значення для розуміння внутрішньої організації особистості, її адаптаційних можливостей та емоційної стійкості. У межах цього дослідження Образ «Я» розглядається як багатокomпонентне утворення, емпіричними індикаторами якого виступають самооцінка, нарцисизм, доброякісна та злоякісна заздрість, що дає змогу глибше простежити його зв'язок із тривожністю [11; 35; 80].

1.2. Тривожність як психологічний феномен: основні підходи до розуміння

Тривожність належить до базових психологічних феноменів, що характеризують емоційну сферу особистості та суттєво впливають на її самопочуття, поведінку, адаптаційні можливості й ефективність діяльності. У найзагальнішому розумінні тривожність пов'язана з переживанням напруги, занепокоєння, внутрішнього дискомфорту, очікуванням небезпеки або несприятливого розвитку подій. Водночас у психології тривожність не розглядають як однорідне явище, оскільки вона може виступати і як тимчасовий емоційний стан, і як відносно стійка особистісна властивість [81].

Науковий інтерес до проблеми тривожності зумовлений тим, що вона має універсальний характер і виявляється в різних сферах життєдіяльності людини: навчанні, професійній діяльності, міжособистісних стосунках, ситуаціях досягнення, соціального оцінювання та невизначеності. Тривожність може виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну функцію. У помірному вияві вона мобілізує особистість, загострює увагу, спонукає до обережності й підготовки до складних ситуацій. Натомість надмірна тривожність виснажує психіку, знижує продуктивність діяльності, посилює

невпевненість і може сприяти формуванню стійких емоційних труднощів [81].

У сучасній психології одним із найбільш поширених є підхід, відповідно до якого необхідно розрізняти тривожність як стан і тривожність як рису особистості. Саме таке тлумачення покладено в основу концепції Чарльза Спілбергера, яка отримала широке визнання у психодіагностиці. У тесті Спілбергера-Ханіна зазначається, що стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози та напруги, які супроводжуються або пов'язані з активацією автономної нервової системи [81]. Отже, ситуативна або реактивна тривожність є актуальним емоційним переживанням, що виникає у відповідь на конкретні обставини та відображає поточний рівень внутрішньої напруги людини.

На відміну від цього, особистісна тривожність тлумачиться як відносно стабільна індивідуальна особливість, що відображає схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі. У матеріалах тесту Спілбергера-Ханіна наголошено, що тривожність як риса особистості означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка спонукає індивіда сприймати об'єктивно безпечні обставини як такі, що містять загрозу, і реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає реальній небезпеці [81]. Таким чином, особистісна тривожність є не стільки реакцією на окрему подію, скільки загальною схильністю до тривожного способу переживання світу.

Поділ на ситуативну і особистісну тривожність має важливе теоретичне та практичне значення. По-перше, він дозволяє точніше зрозуміти природу переживань людини: чи є тривога наслідком конкретної життєвої ситуації, чи вона відображає більш глибоку особистісну тенденцію. По-друге, таке розмежування важливе для емпіричних досліджень, оскільки дає змогу виявляти різні психологічні механізми виникнення тривоги. Саме тому шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера вважається методикою,

яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як стан, і як властивість особистості [81].

У ширшому психологічному контексті тривожність розглядається як емоційний стан, пов'язаний із невизначеністю, очікуванням небезпеки, браком контролю над ситуацією або передбаченням негативних наслідків. Особливість тривожності полягає в тому, що вона часто не має чітко окресленого об'єкта, як це буває зі страхом. Якщо страх, як правило, спрямований на конкретну загрозу, то тривожність частіше пов'язана з дифузним передчуттям небезпеки, невизначеним неспокоєм або загальною напругою. Саме ця невизначеність робить тривожність психологічно складним явищем, здатним проникати в різні сфери життя особистості й впливати на її мислення, емоції та поведінку [81].

Основні підходи до розуміння тривожності можна умовно згрупувати у кілька напрямів. Емоційно-станову інтерпретація акцентує увагу на переживанні напруги, неспокою та фізіологічного збудження, яке виникає у відповідь на реальні чи уявні загрози. У межах цього підходу тривожність постає як поточний емоційний стан, що може змінюватися залежно від умов ситуації, рівня невизначеності або суб'єктивної значущості події. Саме таку логіку закладено в шкалу реактивної тривожності Спілбергера-Ханіна [81].

Особистісно-диспозиційний підхід трактує тривожність як відносно стійку характеристику особистості. У такому розумінні вона є схильністю до частого переживання станів тривоги, підвищеної настороженості, напруження та очікування небезпеки навіть у відносно нейтральних умовах. Саме цей підхід дає можливість пояснити, чому різні люди по-різному реагують на однакові обставини: одні зберігають внутрішню рівновагу, тоді як інші схильні інтерпретувати ситуацію як загрозову. Особистісна тривожність у цьому сенсі виступає індивідуальною схильністю до специфічного способу сприйняття світу і себе в ньому [81].

Когнітивний підхід до розуміння тривожності зосереджується на інтерпретації ситуації. Відповідно до нього, тривожність посилюється тоді,

коли людина оцінює подію як таку, що перевищує її можливості, несе загрозу її статусу, самооцінці, безпеці чи психологічній рівновазі. У такому випадку важливе значення має не лише сама ситуація, а й суб'єктивне тлумачення цієї ситуації. Саме тому тривожність часто пов'язана з очікуванням оцінювання, невизначеністю результату, ризиком помилки або соціального несхвалення. Опосередковано цю логіку підтверджують дані про зв'язок самооцінки з тривожними реакціями: у статті про адаптацію шкали Розенберга зазначено, що позитивна висока самооцінка може функціонувати як природний буфер розвитку тривожних реакцій [11].

Особистісно-адаптаційний підхід розглядає тривожність у контексті пристосування людини до вимог середовища. У цьому разі вона розуміється як показник того, наскільки особистість справляється з вимогами ситуації, навантаженням, конкуренцією, міжособистісним напруженням і внутрішніми конфліктами. Помірна тривожність може виконувати сигнальну функцію, спонукаючи людину до мобілізації ресурсів, а надмірна – свідчити про зниження адаптивності, труднощі саморегуляції та високу вразливість до стресогенних чинників [81].

Окремої уваги потребує співвідношення тривожності з іншими особистісними характеристиками. У матеріалах української адаптації шкали самооцінки Розенберга підкреслено, що низька самооцінка пов'язана з емоційною нестабільністю, поведінковими проблемами та труднощами у встановленні міжособистісних відносин, а позитивна висока самооцінка виконує буферну функцію щодо розвитку тривожних реакцій [11]. Це дає підстави припускати, що тривожність не є ізольованим явищем, а тісно пов'язана із самоставленням, відчуттям особистої цінності та впевненістю людини у власних можливостях. У контексті досліджуваної теми це особливо важливо, оскільки дозволяє розглядати тривожність у взаємозв'язку з компонентами Образу «Я» [11].

Для представників різних професійних груп проблема тривожності набуває особливої актуальності. Професійна діяльність часто містить

ситуації оцінювання, змагальності, невизначеності, необхідності самопрезентації та відповідальності за результат. У творчих професіях тривожність може посилюватися через високий рівень публічності, потребу в оригінальності, нестійкість зовнішнього визнання, тоді як у нетворчих професіях вона може бути пов'язана з регламентованістю, вимогами точності, контролю та відповідальності. Хоча конкретні прояви можуть відрізнятися, в обох випадках тривожність виступає важливим показником емоційної регуляції та особистісної адаптації. Саме тому її вивчення є необхідним для розуміння психологічних особливостей професійного функціонування [81].

У методичному аспекті для дослідження тривожності найбільш доцільним є використання психодіагностичних інструментів, які дозволяють розрізняти її різні рівні та форми. У тесті Спілбергера-Ханіна прямо зазначено, що опитувальник складається з 20 тверджень для вимірювання тривожності як стану і 20 тверджень для визначення тривожності як особистісної особливості [81]. Така побудова методики робить її особливо цінною для емпіричних досліджень, де необхідно виявити не лише актуальний рівень напруження, а й загальну схильність до тривожного реагування. Для магістерської роботи це важливо, оскільки дозволяє аналізувати тривожність не спрощено, а як багатовимірний психологічний феномен [81].

Табл. 1.1.

Основні підходи до розуміння тривожності в психології

Підхід	Сутність підходу	Основні ознаки тривожності	Значення для дослідження
Емоційно-становий	Тривожність розглядається як тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на загрозову або невизначену ситуацію	Напруга, неспокій, відчуття загрози, психофізіологічне збудження	Дає змогу вивчати ситуативну, реактивну тривожність
Особистісно-	Тривожність	Настороженість,	Дозволяє

диспозиційний	тракується як стійка індивідуальна властивість, схильність до переживання тривоги	очікування небезпеки, схильність сприймати безпечні ситуації як загрозові	аналізувати особистісну тривожність як стабільну характеристику
Когнітивний	У центрі уваги – інтерпретація ситуації як небезпечної, непередбачуваної або такої, що перевищує можливості особистості	Негативне прогнозування, сумніви, очікування невдачі, чутливість до оцінювання	Пояснює індивідуальні відмінності в переживанні тривоги
Адаптаційний	Тривожність розглядається як показник пристосування людини до вимог середовища	Мобілізація або дезорганізація поведінки, залежно від інтенсивності тривоги	Допомагає оцінювати роль тривожності в професійній та соціальній адаптації

Отже, тривожність як психологічний феномен доцільно розуміти як складне емоційно-особистісне утворення, що охоплює як поточні переживання напруги й загрози, так і стійку схильність людини сприймати різноманітні ситуації як небезпечні. Основними підходами до її розуміння є емоційно-становий, особистісно-диспозиційний, когнітивний та адаптаційний. Усі вони підкреслюють, що тривожність формується на перетині зовнішніх умов і внутрішніх особистісних характеристик. Саме тому в межах цього дослідження тривожність розглядається як багатовимірний феномен, що може бути пов'язаний із самооцінкою, способом переживання власної цінності та іншими компонентами Образу «Я» [11; 81].

У науковому розумінні тривожність є одним із найпоширеніших емоційних феноменів, що відображає специфіку реагування особистості на ситуації невизначеності, оцінювання, потенційної небезпеки або внутрішнього конфлікту. Її психологічна природа полягає не лише в переживанні неспокою чи напруження, а й у формуванні особливого способу сприйняття світу, за якого людина схильна фіксуватися на можливих загрозах, невдачах або негативних наслідках. Саме тому тривожність слід

розглядати не тільки як емоційний стан, а і як складне багаторівневе явище, яке поєднує емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові компоненти [81].

Однією з головних ознак тривожності є її зв'язок із ситуацією невизначеності. На відміну від страху, який переважно має чітко окреслений об'єкт, тривожність часто виникає як передчуття небезпеки, джерело якої або неусвідомлене, або не має конкретної форми. Людина відчуває загальний внутрішній дискомфорт, очікує несприятливого розвитку подій, але не завжди може точно пояснити, чого саме вона боїться. Через це тривожність глибоко впливає на психічне життя особистості: вона здатна змінювати хід мислення, посилювати сумніви, ускладнювати прийняття рішень, підвищувати напруженість у спілкуванні та знижувати впевненість у власних можливостях. Усе це робить її важливим об'єктом психологічного аналізу [81].

У психології поширеною є думка про те, що тривожність має подвійний характер. З одного боку, вона може виконувати сигнальну функцію, попереджаючи особистість про можливу загрозу, мобілізуючи увагу, підвищуючи зосередженість та готовність до подолання труднощів. З іншого боку, за надмірної інтенсивності тривожність починає виконувати дезорганізуючу роль: погіршує когнітивну продуктивність, порушує внутрішню рівновагу, посилює невпевненість і зменшує ефективність діяльності. Таким чином, значення тривожності не є однозначно негативним; її вплив залежить від рівня вираженості, тривалості та особистісних ресурсів людини [81].

Для глибокого розуміння цього феномена важливо враховувати його структурну складність. Тривожність містить емоційний компонент, який виявляється в переживанні напруги, неспокою, передчуття загрози, внутрішнього дискомфорту. Водночас вона має когнітивний компонент, що проявляється у схильності до негативного прогнозування, підвищеної настороженості, очікування невдачі, сумнівах у власних діях і постійному

«прокручуванні» можливих небажаних сценаріїв. Окрім цього, можна виокремити поведінковий компонент, який включає уникання напружених ситуацій, скутість, нерішучість або, навпаки, надмірну контрольованість і гіперкомпенсаторну активність. Нарешті, наявний і фізіологічний компонент, пов'язаний з активацією автономної нервової системи, що супроводжує переживання тривоги [81].

У контексті концепції Чарльза Спілбергера особливо важливо, що тривожність не зводиться до одного універсального показника. Автор розмежовує стан тривожності і властивість тривожності, що дозволяє розглядати її як багатовимірний феномен. Реактивна тривожність виникає в конкретний момент часу під впливом ситуації і відображає поточний рівень суб'єктивного напруження. Вона може бути вищою перед іспитом, публічним виступом, оцінюванням результатів діяльності, складною розмовою чи іншими подіями, які людина сприймає як загрозові. Особистісна тривожність, навпаки, відображає загальну схильність суб'єкта до частого переживання тривоги в широкому колі життєвих обставин [81].

Таке розмежування є важливим і для розуміння причин тривожності. Якщо реактивна тривожність більшою мірою залежить від конкретних зовнішніх обставин, то особистісна пов'язана із внутрішніми психологічними особливостями, зокрема з самоставленням, упевненістю в собі, стилем інтерпретації подій та рівнем психологічної стійкості. Саме тому в дослідженнях особистості тривожність часто аналізують у зв'язку з самооцінкою, Я-концепцією, переживанням власної компетентності та соціальним досвідом оцінювання. У цьому контексті важливими є дані про те, що позитивна висока самооцінка може виконувати функцію природного буфера щодо розвитку тривожних реакцій [11].

У межах когнітивного підходу тривожність пояснюється через особливості оцінки ситуації. Людина не просто реагує на подію як таку, а надає їй певного сенсу. Якщо ситуація інтерпретується як небезпечна, непередбачувана, така, що перевищує внутрішні ресурси, або така, де

можливе приниження, втрата престижу чи невідповідність очікуванням, імовірність виникнення тривожної реакції суттєво зростає. Отже, для появи тривожності важлива не тільки об'єктивна складність ситуації, а й те, як саме її сприймає особистість. У людей із високою особистісною тривожністю навіть нейтральні події можуть тлумачитися як потенційно загрозливі [81].

Когнітивний вимір тривожності тісно пов'язаний із феноменом самосприйняття. Якщо людина не впевнена у власних можливостях, сумнівається у своїй значущості, очікує критики або має нестійке відчуття контролю над подіями, її вразливість до тривожних переживань посилюється. Саме цим можна пояснити зв'язок тривожності з самооцінкою. У дослідженні української адаптації шкали Розенберга підкреслено, що низька самооцінка пов'язана з депресивністю, психоемоційною нестабільністю, труднощами міжособистісних взаємин і підвищеним рівнем стресу, тоді як позитивна самооцінка має захисну функцію [11]. Отже, тривожність доцільно вивчати у тісному взаємозв'язку з Образом «Я», адже характер самоставлення істотно впливає на переживання загрози й невизначеності [11].

У межах особистісно-диспозиційного підходу тривожність розглядається як стійка риса, яка формується внаслідок життєвого досвіду та особливостей індивідуального розвитку. Така людина характеризується підвищеною настороженістю, схильністю чекати небезпеки, надмірно аналізувати ризики й сумніватися у правильності власних рішень. Особистісна тривожність не означає постійного переживання сильної тривоги, але вказує на готовність до її швидкого виникнення в багатьох ситуаціях. Особа з високою тривожністю зазвичай має нижчий поріг чутливості до потенційно загрозливих стимулів, а тому швидше відчуває психоемоційне напруження [81].

З точки зору адаптаційного підходу, тривожність виконує роль індикатора співвідношення між вимогами середовища та ресурсами особистості. Якщо суб'єкт сприймає себе як здатного подолати труднощі,

тривожність, навіть виникнувши, може мати короточасний мобілізуючий характер. Якщо ж вимоги ситуації оцінюються як надмірні, а власні ресурси – як недостатні, виникає стійка дезадаптивна напруга. Особливо часто це спостерігається у професійній діяльності, де людина стикається з конкуренцією, необхідністю демонструвати компетентність, страхом помилки, відповідальністю та зовнішнім оцінюванням. Саме тому тривожність є важливим показником професійної адаптації й психічного благополуччя [81].

Важливе значення має і соціально-психологічний аспект тривожності. Значна частина тривожних переживань виникає у ситуаціях, пов'язаних із міжособистісним оцінюванням, порівнянням себе з іншими, можливістю несхвалення або втрати статусу. У таких умовах тривожність виявляється тісно пов'язаною з потребою у визнанні, чутливістю до думки оточення, очікуванням помилки чи негативної оцінки. Це особливо актуально для осіб, діяльність яких має публічний характер або передбачає постійне суперництво. У контексті нашої теми цей аспект є принциповим, оскільки представники творчих професій можуть бути більш включеними у ситуації самопрезентації й символічного визнання, тоді як представники нетворчих професій частіше перебувають у системі нормативного контролю та вимог точності. В обох випадках тривожність може мати різні джерела, але однаково суттєво впливати на ефективність діяльності та внутрішній комфорт.

Слід також зазначити, що тривожність не завжди усвідомлюється людиною однаково чітко. Частина її проявів може маскуватися під дратівливість, надмірну скрупульозність, уникання відповідальності, відкладання рішень або, навпаки, під показову надконтрольованість і прагнення до безпомилковості. Тому психологічне вивчення тривожності потребує не лише аналізу суб'єктивних переживань, а й врахування поведінкових та ситуаційних проявів. Саме з цієї причини психодіагностичні

методики, які дозволяють диференціювати ситуативну та особистісну тривожність, мають особливу цінність у наукових дослідженнях [81].

З методичної точки зору шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна є одним із найдоцільніших інструментів для вивчення цього феномена. У тесті зазначено, що опитувальник складається з двох частин по 20 тверджень: одна дозволяє визначати тривожність як стан, інша – як особистісну властивість [81]. Така структура дає можливість досліджувати як поточний психоемоційний стан респондента, так і його загальну схильність до тривожних переживань. Для магістерського дослідження це особливо важливо, адже дозволяє не змішувати ситуативний стрес із глибинними індивідуально-психологічними особливостями.

Табл. 1.2.

Психологічні підходи до розуміння тривожності

Підхід	Зміст підходу	Основні прояви	Значення для дослідження
Емоційно-становий	Тривожність розглядається як актуальний емоційний стан, що виникає у відповідь на загрозу або невизначеність	Напруга, неспокій, внутрішній дискомфорт, відчуття небезпеки	Дозволяє аналізувати реактивну тривожність
Особистісно-диспозиційний	Тривожність трактується як відносно стійка риса особистості, схильність до частого переживання тривоги	Настороженість, схильність сприймати ситуації як загрозові, сумніви, очікування небезпеки	Дає змогу вивчати особистісну тривожність
Когнітивний	Джерелом тривоги є суб'єктивна інтерпретація подій як небезпечних або таких, що перевищують ресурси	Негативне прогнозування, очікування невдачі, фіксація на ризиках	Пояснює індивідуальні відмінності у переживанні тривоги
Адаптаційний	Тривожність є показником співвідношення між вимогами середовища та внутрішніми	Мобілізація або дезорганізація діяльності, залежно від рівня тривоги	Допомагає оцінити роль тривожності в пристосуванні

	ресурсами людини		
Соціально-психологічний	Тривожність пов'язується з оцінюванням, соціальним порівнянням, страхом несхвалення і втрати статусу	Чутливість до критики, страх негативної оцінки, напруження у взаємодії	Важливий для аналізу професійних і міжособистісних ситуацій

Отже, тривожність є складним психологічним феноменом, що поєднує емоційні переживання, когнітивні оцінки, поведінкові реакції та фізіологічне збудження. Основними підходами до її розуміння є емоційно-становий, особистісно-диспозиційний, когнітивний, адаптаційний і соціально-психологічний. Усі вони свідчать про те, що тривожність формується на межі зовнішніх обставин і внутрішніх особистісних особливостей. Саме тому в межах цього дослідження доцільно розглядати її не ізольовано, а в системному зв'язку з Образом «Я», самооцінкою та іншими характеристиками самосвідомості [11; 81].

1.3. Особливості взаємозв'язку компонентів образу «Я» і тривожності у сучасних психологічних дослідженнях

У сучасних психологічних дослідженнях взаємозв'язок компонентів образу «Я» і тривожності розглядається як один із ключових показників емоційного благополуччя, адаптаційного потенціалу та особистісної стійкості. Такий інтерес зумовлений тим, що уявлення людини про себе, її ставлення до власного «Я», рівень самосприйняття, чутливість до оцінювання та способи підтримання особистісної цінності істотно впливають на схильність до переживання напруги, невизначеності й загрози. Відповідно, тривожність дедалі частіше аналізують не як ізольований емоційний симптом, а як феномен, тісно пов'язаний із самооцінкою, самосприйняттям, нарцисичними тенденціями та особливостями соціального порівняння [11; 35; 80; 81].

Одним із найбільш послідовно підтверджених у сучасних дослідженнях є зв'язок тривожності із самооцінкою як базовим компонентом образу «Я». В

українській адаптації шкали самооцінки Розенберга підкреслено, що позитивна, висока самооцінка функціонує як природний буфер розвитку тривожних реакцій [11]. Водночас низька самооцінка асоціюється з депресивністю, психоемоційною нестабільністю, поведінковими проблемами та труднощами у встановленні міжособистісних відносин [11]. Отже, чим більш прийнятним, цілісним і позитивним є ставлення людини до себе, тим вищою є ймовірність того, що вона зможе ефективніше регулювати власні тривожні стани й менш болісно реагувати на ситуації невизначеності, оцінювання чи соціального тиску.

Важливо, що зв'язок між самооцінкою і тривожністю має не лише загальний, а й структурний характер. Показник глобальної самооцінки прямо корелює з довірою до себе, самоефективністю, життєвою задоволеністю та близькістю реального й ідеального Я [11]. Це означає, що Образ «Я», побудований на відносній узгодженості між тим, якою людина є, і тим, якою вона прагне бути, зменшує ризик внутрішнього конфлікту та тривожного реагування. Натомість суперечність між реальним і бажаним Я, невдоволення собою, самокритика та самозневага створюють підґрунтя для хронічної напруги, сумнівів і підвищеної чутливості до стресу [11]. Саме тому сучасні дослідження все частіше пов'язують тривожність із якістю внутрішньої організації Образу «Я», а не лише з зовнішніми обставинами.

Суттєвим аспектом сучасних підходів є й те, що Образ «Я» розглядається не тільки як індивідуально-внутрішній, а і як соціально презентований конструкт. У дослідженні української версії RSES показано, що самооцінка тісно пов'язана з мотивацією соціальної бажаності, тобто прагненням справити позитивне враження в міжособистісній взаємодії [11]. Автори прямо наголошують, що публічно презентована Я-концепція повинна розглядатися як невід'ємний аспект Образу «Я» [11]. У контексті тривожності це має особливе значення, адже люди, для яких важливим є зовнішнє схвалення, можуть виявляти більшу напругу в ситуаціях соціального оцінювання, публічності, конкуренції або порівняння з іншими.

Таким чином, чутливість до соціальної бажаності і до зовнішнього визнання може бути одним із механізмів, через які структура Образу «Я» впливає на тривожність.

Окремий напрям сучасних досліджень стосується зв'язку тривожності з нарцисичними тенденціями як специфічним способом організації самосвідомості. У статті про українськомовну адаптацію короткої версії NPI зазначено, що нарцисизм у сучасній психології дедалі частіше тлумачиться як комплекс особистісних якостей і процесів, які формують грандіозне, але водночас вразливе відчуття власного «Я» та супроводжуються прагненням до успіху і соціального схвалення [35]. Це визначення є надзвичайно важливим для аналізу взаємозв'язку з тривожністю, оскільки показує: зовнішня самовпевненість може поєднуватися з внутрішньою вразливістю до оцінювання, відкидання або загрози статусу. Відповідно, нарцисизм не слід розглядати однозначно як маркер високого самосприйняття; радше він може відображати специфічний спосіб підтримання Я, чутливий до зовнішнього підтвердження [35].

Дані про зв'язок самооцінки і нарцисизму додатково ускладнюють розуміння Образу «Я». В українській адаптації RSES не підтверджено припущення про нульовий або слабкий зв'язок між самооцінкою і нарцисизмом; навпаки, було встановлено сильну кореляцію між цими показниками [11]. Це свідчить про необхідність тоншого розмежування позитивного самоствавлення та нарцисичного переживання власної значущості [11]. Для проблеми тривожності це особливо важливо, оскільки зовні високі показники самоповаги можуть спиратися або на відносно стабільне самосприйняття, або на більш уразливу систему самопідтримки, залежну від захоплення, визнання та соціального статусу. Саме в другому випадку вірогідність тривожних реакцій у ситуаціях критики, невизнання чи конкуренції може зростати. Це твердження є інтерпретацією на основі поєднання даних про буферну роль стабільної самооцінки та вразливий характер грандіозного Я при нарцисизмі [11; 35].

Сучасні психологічні дослідження також дедалі частіше включають до аналізу образу «Я» феномен заздрості, розглядаючи його як індикатор переживання власної цінності в ситуації соціального порівняння. Українськомовна адаптація шкали ВеМаС підтвердила, що заздрість має двофакторну структуру і включає доброякісну та злоякісну форми [80]. Доброякісна заздрість мотивує людину до самовдосконалення, тоді як злоякісна характеризується ворожістю до інших вищого статусу [80]. У межах аналізу взаємозв'язку з тривожністю це означає, що соціальне порівняння може або стимулювати розвиток, або, навпаки, викликати деструктивні переживання, які посилюють внутрішню нестабільність. Отже, заздрість виступає важливим маркером того, як людина переживає себе в контексті успіху інших і наскільки вразливим є її образ «Я» [80].

У статті про адаптацію ВеМаС підкреслено, що доброякісна заздрість пов'язана з особистісним ростом, активним подоланням, позитивним переформулюванням і використанням емоційної соціальної підтримки, тоді як злоякісна заздрість пов'язана з деструктивним копінгом, самозвинуваченням, поведінковою втечею від проблеми, депресивністю та нижчим рівнем резильєнтності [80]. Хоча у наведеному дослідженні прямо не йдеться про шкалу тривожності, зміст цих зв'язків дозволяє зробити обґрунтований висновок, що злоякісна заздрість є психологічно ближчою до підвищеної тривожності, ніж доброякісна. Такий висновок є інтерпретацією, але він спирається на описані в дослідженні асоціації злоякісної заздрості з депресивністю, самозвинуваченням, нижчою резильєнтністю та деструктивними стратегіями реагування [80].

Важливим є і те, що автори ВеМаС прямо зазначають зв'язок обох форм заздрості з нарцисичними стратегіями [80]. Це дозволяє розглядати взаємозв'язок образу «Я» і тривожності не як лінійне співвідношення двох змінних, а як більш складну систему, у якій самооцінка, нарцисизм, заздрість і тривожність взаємно опосередковують одна одну. Наприклад, особистість із нестійким почуттям власної цінності може гостріше реагувати на перевагу

інших, переживати сильніший внутрішній дискомфорт і потребувати більш інтенсивного зовнішнього підтвердження своєї значущості. У таких умовах тривожність може посилюватися як у ситуаціях безпосереднього оцінювання, так і у випадках соціального порівняння чи ризику втрати престижу.

У межах сучасних підходів значний інтерес викликає також питання про буферну й ризикогенну роль окремих компонентів Образу «Я» щодо тривожності. Позитивна висока самооцінка, довіра до себе, узгодженість реального й ідеального Я, висока самоефективність і самосприйняття можуть зменшувати схильність до тривожних реакцій [11]. Водночас самокритика, самозневага, нестійке відчуття власної значущості, надмірна залежність від соціального схвалення, суперництво та злоякісна заздрість здатні створювати умови для посилення внутрішньої напруги [11; 80]. Із цієї точки зору сучасні психологічні дослідження дедалі частіше трактують тривожність як індикатор того, наскільки конструктивно або конфліктно-організований Образ «Я».

Особливого значення ця проблематика набуває в дослідженнях професійної сфери. У методичних матеріалах серед орієнтовних тем магістерських робіт окремо виокремлюються і теми, пов'язані з Образом «Я», і теми, пов'язані з тривожними проявами, що підтверджує актуальність такого напрямку в сучасній психологічній науці [82]. Для представників творчих професій взаємозв'язок між Образом «Я» і тривожністю може посилюватися через публічність, потребу в оригінальності, конкуренцію за визнання. Для представників нетворчих професій важливими чинниками можуть бути контроль, точність, відповідальність та нормативність. Хоча конкретні механізми в цих групах можуть відрізнятися, в обох випадках саме структура самосприйняття визначає, наскільки людина є вразливою до тривожного реагування в професійно значущих ситуаціях.

Для емпіричного дослідження взаємозв'язку компонентів Образу «Я» і тривожності особливо важливим є інструментальний аспект. Шкала Спілбергера-Ханіна дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як

стан і як особистісну властивість [81], а шкали Розенберга, NPI-14 і BeMaS – фіксувати різні аспекти Образу «Я» : базове самоставлення, нарцисичні тенденції та форми соціально-порівняльного переживання себе [11; 35; 80]. Саме поєднання цих інструментів робить можливим комплексний аналіз того, які саме компоненти Образу «Я» найбільшою мірою пов'язані з тривожністю, чи мають ці зв'язки буферний або ризикогенний характер і як вони проявляються в різних професійних групах.

Отже, сучасні психологічні дослідження дають підстави стверджувати, що між компонентами Образу «Я» і тривожністю існує складний, багаторівневий взаємозв'язок. Самооцінка, самосприйняття, близькість реального й ідеального «Я», мотивація соціальної бажаності, нарцисичні тенденції та форми заздрості виступають важливими чинниками, через які структура самосвідомості пов'язується з рівнем тривожності. У найбільш загальному вигляді можна стверджувати, що більш цілісний, позитивний і внутрішньо узгоджений Образ «Я» виконує захисну функцію щодо розвитку тривожних реакцій, тоді як вразливий, суперечливий або надмірно залежний від зовнішнього схвалення Образ «Я» створює підґрунтя для посилення тривожності [11; 35; 80; 81]. Саме ця логіка становить теоретичну основу подальшого емпіричного дослідження у представників творчих і нетворчих професій.

Табл. 1.3.

**Основні напрями сучасних досліджень взаємозв'язку компонентів
Образу «Я» і тривожності**

Компонент Образу «Я»	Зміст компонента	Встановлені або обґрунтовані зв'язки з тривожністю
Самооцінка	Позитивне або негативне ставлення особистості до себе	Висока самооцінка виконує буферну функцію щодо розвитку тривожних реакцій; низька пов'язана з емоційною нестабільністю та стресовою вразливістю
Узгодженість реального та ідеального «Я»	Ступінь відповідності між тим, якою людина себе сприймає, і тим, якою	Більша узгодженість пов'язана з кращим особистісним функціонуванням і меншим

	прагне бути	внутрішнім конфліктом
Соціально презентований Образ «Я»	Прагнення справити позитивне враження, соціальна бажаність	Висока залежність від зовнішнього схвалення може посилювати напругу в ситуаціях оцінювання
Нарцисичні тенденції	Грандіозне, але водночас вразливе відчуття власного «Я», потреба у визнанні	Можуть поєднувати зовнішню самовпевненість із внутрішньою вразливістю до критики, втрати статусу та оцінювання
Доброякісна заздрість	Конструктивна реакція на перевагу іншого, орієнтація на самовдосконалення	Потенційно пов'язана з більш адаптивними способами переживання соціального порівняння
Злоякісна заздрість	Ворожа реакція на перевагу іншого, переживання загрози статусу	Пов'язана з самозвинуваченням, деструктивним копінгом, депресивністю та нижчою резильєнтністю, що зближує її з ризиком підвищеної тривожності
Тривожність як стан і риса	Поточне переживання напруги та стійка схильність до тривожного реагування	Дає змогу аналізувати, як компоненти Образу «Я» впливають і на актуальні переживання, і на стабільну особистісну схильність до тривоги

У сучасних психологічних дослідженнях дедалі чіткіше простежується тенденція розглядати взаємозв'язок Образу «Я» і тривожності не як випадкове поєднання окремих показників, а як закономірний результат функціонування цілісної системи самосвідомості особистості. Такий підхід ґрунтується на тому, що тривожність виникає не лише під впливом зовнішніх стресорів, а й унаслідок того, як людина сприймає себе, оцінює власні можливості, інтерпретує власну цінність і реагує на соціальне порівняння. Відповідно, чим більш суперечливим, нестійким або залежним від зовнішнього підтвердження є Образ «Я», тим вищою може бути схильність до переживання тривоги, емоційної напруги та внутрішнього дискомфорту [11; 81].

Важливим досягненням сучасної психології є усвідомлення того, що тривожність тісно пов'язана з якістю самостворення. У статті, присвяченій українській адаптації шкали самооцінки Розенберга, прямо вказано, що позитивна висока самооцінка функціонує як природний буфер розвитку тривожних реакцій [11]. Це положення має принципове значення для

осмислення взаємозв'язку компонентів Образу «Я» і тривожності, адже дозволяє трактувати самооцінку не лише як окремий показник самоставлення, а як важливий психологічний ресурс, що зменшує вразливість особистості до переживання загрози, невизначеності або соціального тиску. Якщо людина сприймає себе як цінну, достатньо компетентну і гідну поваги, вона, як правило, менш болісно реагує на невдачі, критику та ситуації оцінювання.

Водночас сучасні дослідження демонструють і зворотний бік цієї залежності. Низька самооцінка, самознецінення, недостатнє самосприйняття та внутрішня невпевненість створюють сприятливий ґрунт для посилення тривожності. У матеріалах української адаптації RSES підкреслюється, що низька самооцінка асоціюється з депресивністю, емоційною нестабільністю, поведінковими проблемами та труднощами в міжособистісних стосунках [11]. Хоча ці дані безпосередньо не зводяться лише до тривожності, вони дають вагомі підстави вважати, що негативне ставлення до себе значно послаблює внутрішні ресурси психологічної адаптації й підвищує готовність особистості до тривожного реагування. Таким чином, сучасні дослідження підтверджують: самооцінка є одним із центральних посередників між Образом «Я» та емоційною стабільністю [11].

Окрему увагу в сучасних підходах приділяють не лише загальному рівню самооцінки, а й внутрішній узгодженості Образу «Я». У дослідженні української версії шкали Розенберга встановлено, що показники самооцінки тісно пов'язані з близькістю реального й ідеального Я, довірою до себе, самоефективністю та життєвою задоволеністю [11]. Це дає змогу стверджувати, що тривожність посилюється не просто за умов низької оцінки себе, а й тоді, коли між реальним і бажаним образом себе виникає значний розрив. Якщо людина відчуває, що вона суттєво не відповідає власним очікуванням або нав'язаним соціальним стандартам, це може породжувати внутрішнє напруження, фрустрацію, відчуття неадекватності й, як наслідок, тривожність. Натомість більш узгоджений і цілісний Образ «Я» створює

відчуття внутрішньої опори та зменшує ризик дестабілізації в стресових ситуаціях [11].

У сучасних психологічних дослідженнях значущим є й соціальний аспект проблеми. Самооцінка й загальний Образ «Я» не формуються ізольовано, а включають потужний елемент соціальної презентованості. У статті про адаптацію RSES окремо показано чутливість результатів до мотивації соціальної бажаності [11]. Це означає, що частина самоставлення може бути пов'язана не лише з реальним переживанням себе, а й із прагненням відповідати очікуванням, виглядати краще в очах інших, підтримувати бажаний соціальний образ. У цьому контексті тривожність може посилюватися в ситуаціях, коли людині важливо не просто діяти ефективно, а й зберігати привабливий, успішний або соціально схвалюваний образ себе. Чим сильніша залежність самосприйняття від зовнішнього визнання, тим вищою може бути чутливість до оцінювання, а отже – і ймовірність тривожних реакцій [11].

Ще одним важливим напрямом сучасних досліджень є аналіз взаємозв'язку тривожності з нарцисичними особливостями як складником структури Образу «Я». В українськомовній адаптації короткої версії NPI-16 підкреслюється, що нарцисизм пов'язаний із грандіозним, але водночас вразливим відчуттям власного «Я», прагненням до успіху, схвалення та соціального визнання [35]. Уже саме це формулювання дає підстави розглядати нарцисизм як амбівалентний компонент Образу «Я». З одного боку, він може супроводжуватися самовпевненістю, лідерськими претензіями та прагненням до самоствердження. З іншого – така структура Я нерідко виявляється чутливою до невизнання, критики, втрати символічного статусу чи поразки у суперництві, а отже потенційно пов'язаною з підвищеним рівнем внутрішнього напруження [35].

Суттєво, що у статті про українську адаптацію NPI окремо наголошується на зв'язках грандіозного нарцисизму з іншими формами нарцисичної саморегуляції, а також на тому, що коротка українська версія

опитувальника була зведена до NPI-14 через кращу психометричну придатність [35].

Це важливо для вашої теми, оскільки дає змогу включати нарцисизм до емпіричної структури Образу «Я» як валідний вимір. У сучасній літературі нарцисизм дедалі частіше трактують не просто як «високу думку про себе», а як специфічний спосіб підтримки Я, який значною мірою залежить від зовнішнього підкріплення. За такого підходу зв'язок із тривожністю стає зрозумілішим: там, де особистість надмірно потребує підтвердження власної значущості, будь-яка ситуація загрози статусу може викликати сильне психоемоційне напруження [35].

Особливо перспективним напрямом сучасних досліджень є включення до аналізу Образу «Я» феномена заздрості. Українськомовна адаптація BeMaS засвідчила, що заздрість має двофакторну структуру і представлена доброякісною та злоякісною формами [80]. Для проблеми взаємозв'язку з тривожністю це має велике значення, оскільки заздрість безпосередньо виникає в ситуації соціального порівняння, тобто саме там, де особистість співвідносить власну цінність із перевагами іншої людини. Доброякісна заздрість, як показує дослідження, пов'язана з конструктивним копінгом, позитивним переформулюванням, особистісним ростом, активним подоланням труднощів і використанням емоційної соціальної підтримки [80]. Такі зв'язки дають підстави трактувати її як більш адаптивний спосіб переживання загрози престижу, що, ймовірно, менше пов'язаний із дезорганізуючою тривожністю.

На противагу цьому, злоякісна заздрість у сучасних дослідженнях пов'язується з деструктивними копінг-стратегіями, виливом негативних емоцій, запереченням, поведінковим униканням, самозвинуваченням, депресивністю та нижчим рівнем резильєнтності [80]. Хоча у статті BeMaS тривожність прямо не вимірюється, описані зв'язки дозволяють зробити науково обґрунтоване припущення, що злоякісна заздрість психологічно значно ближча до підвищеної тривожності, ніж доброякісна. Це пояснюється

тим, що за такого типу реагування успіх іншого переживається не як стимул до розвитку, а як приниження власної цінності, загроза статусу і підстава для внутрішнього саморуйнування. У такій системі переживань тривожність виступає майже закономірним супутником нестійкого Образу «Я» [80].

Особливо показовим є те, що обидві форми заздрості, за даними адаптації ВеМаS, прямо пов'язані з нарцисичними стратегіями особистості – захопленням і суперництвом [80]. Це дає змогу розглядати сучасні дослідження Образу «Я» і тривожності як такі, що виходять за межі простого порівняння «висока/низька самооцінка». Натомість формується більш складна модель, у якій самооцінка, нарцисизм, заздрість і тривожність утворюють систему взаємозалежностей. Людина може мати достатньо високі показники загальної самоповаги, але водночас залишатися внутрішньо вразливою через постійну потребу в підтвердженні, суперництві та статусному порівнянні. Саме такі особливості сучасні дослідники розглядають як важливі маркери ризику емоційної нестабільності [35; 80].

Ще одним важливим моментом є диференціація тривожності на ситуативну і особистісну. У тесті Спілбергера-Ханіна наголошено, що стан тривожності відображає актуальні переживання загрози та напруги, тоді як тривожність як риса є стійкою поведінковою диспозицією до сприйняття навіть об'єктивно безпечних обставин як загрозливих [81]. Для сучасних досліджень Образу «Я» це означає, що різні його компоненти можуть по-різному співвідноситися з різними формами тривожності. Наприклад, залежність від зовнішнього оцінювання, суперництво чи страх втрати статусу можуть насамперед посилювати ситуативну тривогу в конкретних соціальних обставинах, тоді як хронічне неприйняття себе, стійка невпевненість і внутрішня розщепленість Образу «Я» можуть бути пов'язані вже з особистісною тривожністю як рисою [81].

У сучасних психологічних дослідженнях також важливою є ідея про буферні та ризикогенні компоненти Образу «Я». До буферних чинників можна віднести позитивну глобальну самооцінку, самосприйняття, довіру до

себе, високу самоефективність, конструктивне переживання соціального порівняння. До ризикогенних – нестійку або низьку самооцінку, значну залежність від соціального схвалення, вразливий нарцисичний спосіб підтримання Я, злоякісну заздрість, самозвинувачення та деструктивні копінг-стратегії [11; 35; 80]. Саме така класифікація дозволяє в подальшому емпіричному дослідженні не лише встановлювати наявність взаємозв'язків, а й інтерпретувати їх змістовно: які характеристики виконують захисну функцію щодо тривожності, а які, навпаки, посилюють її ймовірність.

Висновки до розділу I

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми Образу «Я» та тривожності в сучасній психології, а також розглянуто особливості їх взаємозв'язку в контексті сучасних наукових підходів. Узагальнення наукових джерел дало змогу встановити, що Образ «Я» є складним багатокomпонентним утворенням, яке включає систему уявлень особистості про себе, емоційно-оцінне ставлення до себе, способи саморегуляції та переживання себе в ситуаціях соціального порівняння та конкуренції.

З'ясовано, що структура Образу «Я» охоплює когнітивний, емоційно-оцінний, поведінково-регулятивний і соціально-порівняльний компоненти. Когнітивний компонент відображає знання особистості про власні якості, можливості, ролі та обмеження; емоційно-оцінний – ставлення людини до себе, рівень самоповаги та самосприйняття; поведінково-регулятивний – вплив самосприйняття на активність, рівень домагань і характер поведінки; соціально-порівняльний – переживання себе через зіставлення з іншими, чутливість до схвалення, суперництва та визнання.

Установлено, що важливим ядром Образу «Я» виступає самооцінка, яка відображає загальне позитивне або негативне ставлення людини до себе. Висока самооцінка корелює з почуттям особистої цінності, довірою до себе, самосприйняттям, життєвою задоволеністю та психологічним

благополуччям, тоді як низька самооцінка пов'язана з емоційною нестабільністю, депресивністю, труднощами у міжособистісних відносинах і вразливістю до стресу. Це дає підстави розглядати самооцінку як один із головних чинників емоційної стійкості особистості.

Теоретичний аналіз дозволив також визначити, що тривожність є складним психологічним феноменом, який охоплює як ситуативні переживання напруги, загрози та неспокою, так і стійку особистісну схильність до тривожного реагування. На основі концепції Чарльза Спілбергера встановлено доцільність розмежування тривожності як стану і тривожності як риси особистості. Ситуативна тривожність характеризує наявний емоційний фон, зумовлений конкретною ситуацією, тоді як особистісна тривожність є відносно стабільною поведінковою схильністю до сприйняття широкого спектру обставин як загрозливих.

У розділі з'ясовано, що до основних підходів до розуміння тривожності належать емоційно-становий, особистісно-диспозиційний, когнітивний, адаптаційний і соціально-психологічний. Ці підходи дають змогу розглядати тривожність як багатовимірне явище, що формується на межі зовнішніх умов і внутрішніх особистісних особливостей. Важливе значення має когнітивна складова, адже тривожність великою мірою зумовлюється тим, як людина інтерпретує ситуацію, власні можливості та можливі наслідки подій.

На основі аналізу сучасних досліджень доведено, що між компонентами Образу «Я» і тривожністю існує тісний взаємозв'язок. Позитивна й відносно стабільна самооцінка забезпечує психологічний захист щодо розвитку тривожних реакцій, тоді як низька самооцінка, внутрішня суперечливість Образу «Я», розрив між реальним та ідеальним Я, залежність від зовнішнього схвалення і чутливість до соціального оцінювання можуть бути факторами підвищення тривожності.

Узагальнення наукових джерел показало, що важливими індикаторами Образу «Я» в сучасних дослідженнях є також нарцисизм і заздрість. Нарцисизм вважається специфічною формою організації самосвідомості,

пов'язаною із грандіозним, але водночас вразливим переживанням власного «Я», потребою в соціальній підтримці та схваленні, прагненням до визнання. Доброякісна і злаякісна заздрість відображають різні способи емоційного переживання власного «Я» в ситуаціях соціального порівняння: перша пов'язана з особистісним ростом і конструктивним подоланням, друга – з деструктивними стратегіями адаптації, самозвинуваченням, депресивністю та нижчим рівнем стресостійкості. Це дає підстави вважати, що зазначені показники можуть суттєво впливати на характер і рівень тривожності.

Отже, теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що Образ «Я» і тривожність перебувають у складному багаторівневому взаємозв'язку. Більш цілісний, позитивний і внутрішньо узгоджений Образ «Я» сприяє психологічній стійкості та зменшує ризик розвитку тривожних реакцій. Натомість вразливий, суперечливий або надмірно залежний від соціального схвалення Образ «Я» створює підґрунтя для підвищення тривожності. Саме тому для подальшого емпіричного дослідження доцільно розглядати Образ «Я» через такі показники, як самооцінка, нарцисизм, доброякісна та злаякісна заздрість, а тривожність – через її ситуативний і особистісний виміри.

РОЗДІЛ II

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ ТВОРЧИХ І НЕТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ ТА МЕТОДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Психологічна характеристика представників творчих та нетворчих професій

Професійна діяльність є важливим чинником формування особистості, її самосвідомості, емоційної сфери, способів самореалізації та соціальної поведінки. Саме в межах професійної діяльності людина реалізує свої здібності, вибудовує систему цінностей, визначає рівень домагань і переживає власну значущість. У зв'язку з цим у психології особливий інтерес становить вивчення представників творчих та нетворчих професій, оскільки специфіка професійного середовища може істотно впливати на самосприйняття, тривожність, мотивацію, самооцінку та способи реагування на труднощі.

До творчих професій зазвичай відносять такі види діяльності, у яких провідне місце посідають оригінальність мислення, самовираження, уява, створення нового продукту або нестандартного рішення. Це можуть бути художники, музиканти, дизайнери, письменники, актори, фотографи, архітектори, рекламисти, представники медіасфери, а також фахівці, діяльність яких передбачає високий рівень індивідуальної інтерпретації та креативності. Для цих професій характерними є відкритість до нового досвіду, гнучкість мислення, емоційна чутливість, підвищена рефлексивність, потреба в самовираженні та визнанні результатів власної праці.

Психологічною особливістю представників творчих професій є те, що їх професійна діяльність часто нерозривно пов'язана з особистістю самого суб'єкта. Результат творчої праці сприймається не лише як зовнішній

продукт, а і як продовження внутрішнього світу людини, її цінностей, переживань та індивідуальності. Саме тому оцінка професійних досягнень у творчій сфері нерідко переживається як оцінка власного «Я». Це підвищує значущість самопрезентації, соціального схвалення, визнання та символічного статусу, але водночас може робити людину більш чутливою до критики, невизначеності та емоційного напруження.

Для представників творчих професій характерною є також більша залежність від внутрішньої мотивації. Їх діяльність часто ґрунтується на прагненні до самореалізації, бажанні створити щось нове, виразити себе, донести власне бачення світу. Така професійна спрямованість сприяє розвитку індивідуальності, але водночас може супроводжуватися підвищеними вимогами до себе, емоційними коливаннями, сумнівами щодо результату, нестійкістю самооцінки та підвищеною чутливістю до зовнішнього оцінювання. У зв'язку з цим представники творчих професій можуть гостріше переживати невизнання, конкуренцію та труднощі соціального порівняння.

До нетворчих професій належать види діяльності, у яких провідне значення мають чіткість, нормативність, регламентованість, точність виконання, дотримання інструкцій та стабільність результату. Це, наприклад, бухгалтери, економісти, юристи, оператори, диспетчери, службовці, технічні працівники, адміністратори, лаборанти, працівники державного управління та інші фахівці, професійна діяльність яких здебільшого базується на алгоритмізованих діях, контролі якості, нормативних вимогах і високій відповідальності за правильність виконання завдань.

Психологічна характеристика представників нетворчих професій пов'язана насамперед із розвиненими навичками самоконтролю, організованістю, відповідальністю, дисциплінованістю, здатністю діяти в межах установлених правил і вимог. Для них важливими є точність, логічність, послідовність, уважність до деталей, стійкість до монотонного навантаження та здатність підтримувати стабільну якість діяльності. На

відміну від творчих професій, у нетворчих видах праці самовираження частіше відходить на другий план, а головного значення набуває відповідність професійним стандартам.

Разом із тим не варто вважати нетворчі професії психологічно менш складними або менш емоційно навантаженими. Їх специфіка може полягати в іншому типі напруження: високій відповідальності за помилки, необхідності працювати в межах чітких регламентів, дотриманні строків, контролі з боку керівництва, обмеженій свободі дій. Якщо для творчих професій характерними є тривога невизначеності та потреба у визнанні, то для нетворчих професій частіше значущими є тривога помилки, страх не відповідати вимогам, емоційне виснаження через одноманітність або зовнішній контроль.

Порівняння творчих і нетворчих професій дає змогу побачити, що головна різниця між ними полягає не лише у змісті праці, а й у психологічних механізмах професійного функціонування. У творчій діяльності більше значення мають уява, оригінальність, рефлексія, емоційна включеність, потреба у визнанні та індивідуальне авторство. У нетворчій діяльності більш значущими є нормативність, точність, послідовність, дисципліна, відповідальність і контроль. Відповідно, у представників цих груп можуть по-різному формуватися самооцінка, відчуття особистісної цінності, особливості соціального порівняння та рівень тривожності.

Для представників творчих професій характерним може бути більш виражене переживання власної унікальності, потреба в самоствердженні через результати діяльності, більша емоційна чутливість і варіативність самоставлення. У представників нетворчих професій частіше спостерігається орієнтація на стабільність, передбачуваність, відповідність стандартам і зовнішнім вимогам. Проте в обох групах професійна діяльність виступає важливим джерелом формування образу «Я». Саме через професійні досягнення, оцінку з боку інших, успішність або труднощі людина осмислює себе, визначає власну компетентність і вибудовує ставлення до себе.

У контексті даного дослідження це має особливе значення, оскільки представники творчих і нетворчих професій можуть відрізнятися не лише за характером професійної діяльності, а й за особливостями взаємозв'язку самооцінки, нарцисизму, заздрості та тривожності. У творчих професіях більша роль соціального визнання, індивідуального стилю та публічної оцінки може підсилювати чутливість до схвалення і соціального порівняння. У нетворчих професіях домінування нормативності, точності й зовнішнього контролю може сприяти формуванню іншого типу тривожних переживань, пов'язаних із відповідальністю, можливістю помилки та необхідністю відповідати вимогам.

Творчі професії: дизайнер, музикант, фотограф, художник, копірайтер, архітектор, актор.

Нетворчі професії: бухгалтер, юрист, оператор, адміністратор, лаборант, економіст, офіс-менеджер.

Табл. 2.1.

Психологічні особливості представників творчих і нетворчих професій

Критерій	Творчі професії	Нетворчі професії
Характер діяльності	Креативний, варіативний, індивідуалізований	Регламентований, нормативний, структурований
Провідні якості	Уява, гнучкість, емоційність, оригінальність	Точність, дисциплінованість, відповідальність, послідовність
Значущі фактори	Самовираження, визнання, авторство	Стабільність, контроль, відповідність вимогам
Можливі джерела тривожності	Критика, невизнання, конкуренція, публічність	Помилка, відповідальність, перевірка, жорсткі вимоги
Особливості Образу «Я»	Більша залежність від самопрезентації та оцінки результату	Більша орієнтація на професійну надійність і відповідність стандартам

Психологічна характеристика представників творчих і нетворчих професій свідчить про наявність суттєвих відмінностей у способах професійної самореалізації, рівні емоційної включеності, залежності від зовнішньої оцінки, характері самопрезентації та професійного стресу. Саме

ці особливості створюють підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку компонентів Образу «Я» та тривожності у представників зазначених професійних груп.

Слід зазначити, що професійна належність впливає не лише на стиль виконання діяльності, а й на формування внутрішньої картини себе як фахівця. Професія задає певну систему вимог, очікувань, норм і критеріїв успішності, через які людина оцінює власну компетентність, соціальну значущість і перспективи самореалізації. Унаслідок цього професійне середовище стає одним із провідних чинників формування самоповаги, рівня домагань, емоційної стійкості та характеру реагування на успіх і невдачу. Чим більшою є особистісна включеність у професійну діяльність, тим сильніше результати праці впливають на переживання власного «Я».

Для представників творчих професій особливо характерним є те, що професійна діяльність часто набуває вираженого особистісного сенсу. Результат творчої праці нерідко сприймається не просто як виконане завдання, а як відображення внутрішнього світу, індивідуального стилю, таланту та унікальності людини. Саме тому позитивна оцінка творчого продукту може переживатися як підтвердження особистісної цінності, тоді як критика чи невизнання – як заперечення значущості власного «Я». Це зумовлює підвищену емоційну залученість, вразливість до зовнішньої думки та більш тісний зв'язок між професійною успішністю і самоставленням.

Крім того, у творчих професіях значну роль відіграє ситуація невизначеності. Творча діяльність рідко має повністю стандартизований алгоритм, тому її результат не завжди може бути точно передбачений. Необхідність створювати нове, шукати оригінальні рішення, відхилятися від шаблонів і брати на себе ризик суб'єктивної оцінки з боку інших формує особливий психологічний контекст. У таких умовах у представників творчих професій можуть посилюватися рефлексивність, сумніви, чутливість до оцінювання та коливання самооцінки. Водночас саме ці особливості нерідко

поєднуються з високою потребою в самореалізації та прагненням до індивідуального визнання.

У психологічному плані творча професійна діяльність часто супроводжується вираженою потребою в автономії. Для багатьох представників творчих спеціальностей важливо мати свободу вибору засобів, стилю, темпу й способів виконання роботи. Обмеження такої свободи може переживатися як перешкода самовираженню і знижувати задоволеність діяльністю. Саме тому творчі працівники нерідко демонструють вищу чутливість до ситуацій контролю, жорстких інструкцій або формального оцінювання, особливо якщо воно не враховує індивідуальності їхнього внеску.

Водночас нетворчі професії характеризуються іншим типом психологічної організації діяльності. У таких видах праці важливого значення набувають точність, послідовність, дотримання правил, своєчасність і передбачуваність результату. Це сприяє розвитку самодисципліни, відповідальності, витримки, здатності працювати в чітко визначених межах і підтримувати стабільний рівень продуктивності. Представники нетворчих професій частіше орієнтуються не на оригінальність, а на якість виконання, надійність, відповідність стандартам та уникнення помилок.

Такі особливості професійної діяльності формують і специфіку психологічних переживань. Якщо для творчих професій більш значущими можуть бути питання визнання, авторства, унікальності й самопрезентації, то для нетворчих професій частіше провідними виявляються переживання, пов'язані з контролем, відповідальністю, перевіркою, точністю та дотриманням нормативних вимог. Саме тому в представників нетворчих професій джерелом внутрішнього напруження може бути страх припуститися помилки, не виконати завдання відповідно до інструкції або не виправдати професійних очікувань.

Слід також враховувати, що нетворча професійна діяльність далеко не завжди є психологічно простою або емоційно нейтральною. Навпаки, робота в умовах чітких регламентів, монотонності, високої відповідальності та зовнішнього контролю може спричиняти специфічний тип психоемоційного виснаження. Для таких працівників характерною може бути потреба в стабільності, передбачуваності, структурованості середовища, а порушення звичного порядку або зростання вимог можуть викликати напруження, дратівливість і тривожні переживання. Отже, нетворчі професії мають власні психологічні ризики, які не менш значущі, ніж труднощі творчої самореалізації.

Ще одним важливим аспектом є характер професійної мотивації. У творчих професіях частіше домінує внутрішня мотивація, пов'язана з інтересом до процесу, задоволенням від самовираження, прагненням створити новий продукт або донести оригінальну ідею. У нетворчих професіях вагомішу роль може відігравати зовнішня мотивація, пов'язана зі стабільністю, посадовими обов'язками, соціальною надійністю, матеріальною винагородою та професійною відповідальністю. Проте цей поділ не є абсолютним, оскільки в обох типах професій можуть поєднуватися як внутрішні, так і зовнішні стимули. Важливим є інше: різний мотиваційний акцент впливає на те, яким чином людина пов'язує професійну діяльність із власною самоцінністю.

У представників творчих професій професійна успішність нерідко ототожнюється з особистісною унікальністю, а тому невдача може переживатися особливо гостро. У представників нетворчих професій невдача частіше пов'язується з невідповідністю певним вимогам або недостатньою точністю дій. Відповідно, в одних випадках домінують переживання, пов'язані з невизнанням, втратою престижу чи недостатністю самовираження, а в інших – із ризиком помилки, порушення стандартів або негативної оцінки компетентності. Ці відмінності мають важливе значення

для подальшого аналізу того, як саме у двох професійних групах формуються особливості образу «Я» та тривожності.

Не менш важливим є і соціально-комунікативний аспект. Частина творчих професій передбачає публічність, демонстрацію результату, відкритість до зворотного зв'язку, а інколи і постійне перебування в ситуації порівняння з іншими. Це може посилювати значущість зовнішнього визнання й водночас підвищувати емоційну вразливість. У нетворчих професіях соціальна взаємодія частіше є більш формалізованою, підпорядкованою посадовим ролям, службовим інструкціям і організаційній ієрархії. У таких умовах самоствердження може відбуватися менш демонстративно, але не менш інтенсивно на внутрішньому рівні.

Табл. 2.2.

Порівняльна психологічна характеристика представників творчих і нетворчих професій

Параметр	Творчі професії	Нетворчі професії
Основний зміст діяльності	Створення нового, самовираження, індивідуальний стиль	Виконання регламентованих завдань, точність, стабільність
Провідна мотивація	Самореалізація, оригінальність, визнання	Надійність, відповідальність, відповідність вимогам
Ставлення до результату праці	Результат часто ототожнюється з особистісною цінністю	Результат оцінюється через правильність і якість виконання
Основні психологічні якості	Уява, гнучкість, рефлексивність, емоційна чутливість	Дисциплінованість, уважність, послідовність, самоконтроль
Імовірні джерела напруження	Критика, невизнання, конкуренція, нестабільність оцінки	Страх помилки, перевірка, відповідальність, жорсткі вимоги
Зв'язок із образом «Я»	Вища роль самопрезентації та особистісного авторства	Вища роль професійної надійності та нормативної відповідності

Таким чином, психологічна характеристика представників творчих і нетворчих професій засвідчує, що відмінності між цими групами стосуються

не лише змісту праці, а й способів самореалізації, емоційної залученості, реагування на оцінювання, переживання успіху і невдачі, структури професійної мотивації та формування професійного Образу «Я». Саме ці особливості становлять теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу взаємозв'язку самооцінки, нарцисизму, заздрості та тривожності у представників різних професійних груп.

2.2. Організація, етапи та процедура емпіричного дослідження, опис вибірки

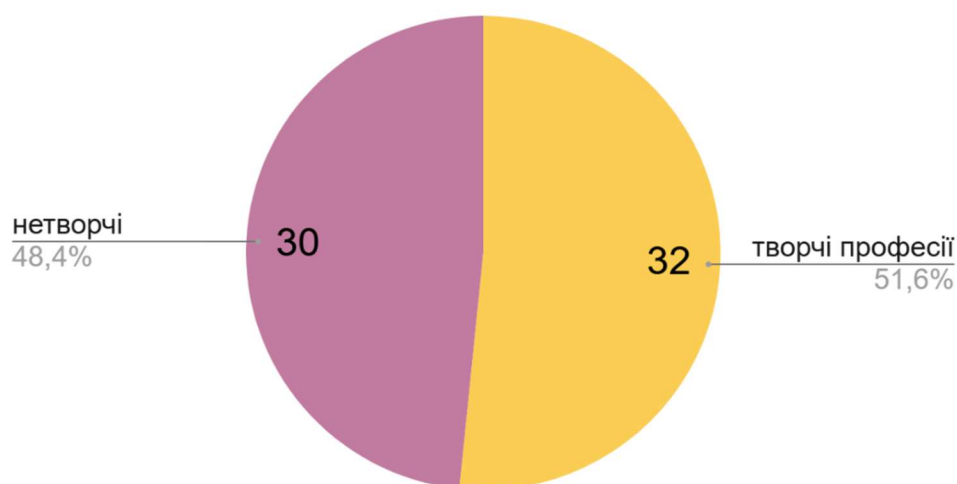
Емпіричне дослідження взаємозв'язку компонентів Образу «Я» та тривожності у представників творчих і нетворчих професій було організоване відповідно до вимог до магістерської кваліфікаційної роботи з психології. У методичних рекомендаціях наголошується, що здобувач повинен уміти спланувати й провести емпіричне дослідження, використати валідні та надійні методи, узагальнити емпіричні дані та сформулювати аргументовані висновки. Саме тому процедура дослідження була побудована як послідовна система етапів: підготовчого, діагностичного, аналітичного та інтерпретаційного.

Метою емпіричного дослідження було виявити особливості взаємозв'язку самооцінки, нарцисизму, доброякісної та злоякісної заздрості з рівнем ситуативної та особистісної тривожності у представників творчих і нетворчих професій.

Базою дослідження виступили різні професійні середовища, у межах яких можливо було залучити респондентів до участі в опитуванні. У дослідженні взяли участь 62 особи віком від 18 до 63 років. Із них 32 особи (51,6%) становили представники творчих професій, а 30 осіб (48,4%) – представники нетворчих професій. В групі творчих професій було опитано музикантів: співаків, хормейстерів, інструменталістів та дизайнерів, чия діяльність передбачає високий рівень креативності, самовираження та

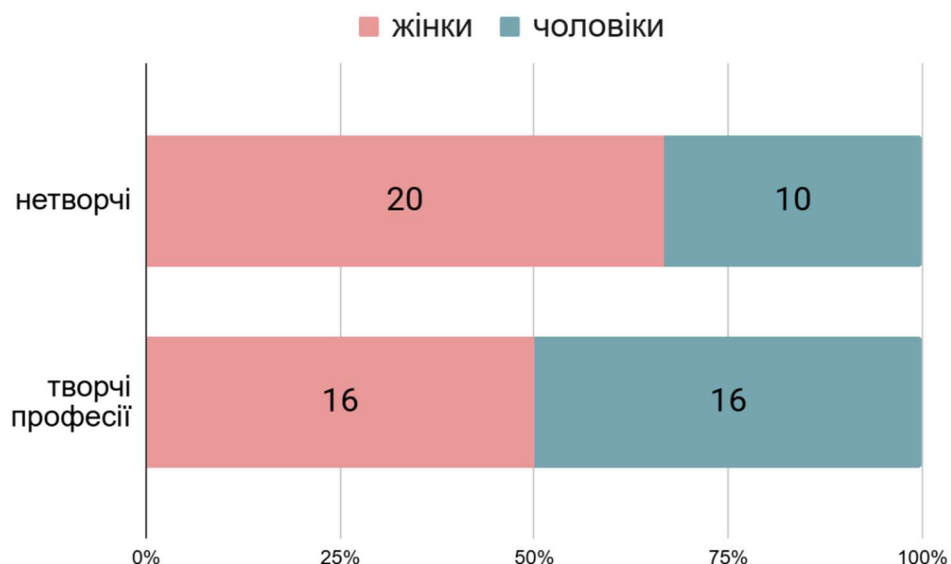
індивідуального стилю. До групи нетворчих професій віднесено бухгалтерів, адміністраторів, економістів, юристів, операторів, офісних працівників та військових, діяльність яких характеризується більшою регламентованістю, нормативністю та структурованістю.

Розподіл вибірки представлено на малюнку 2.1



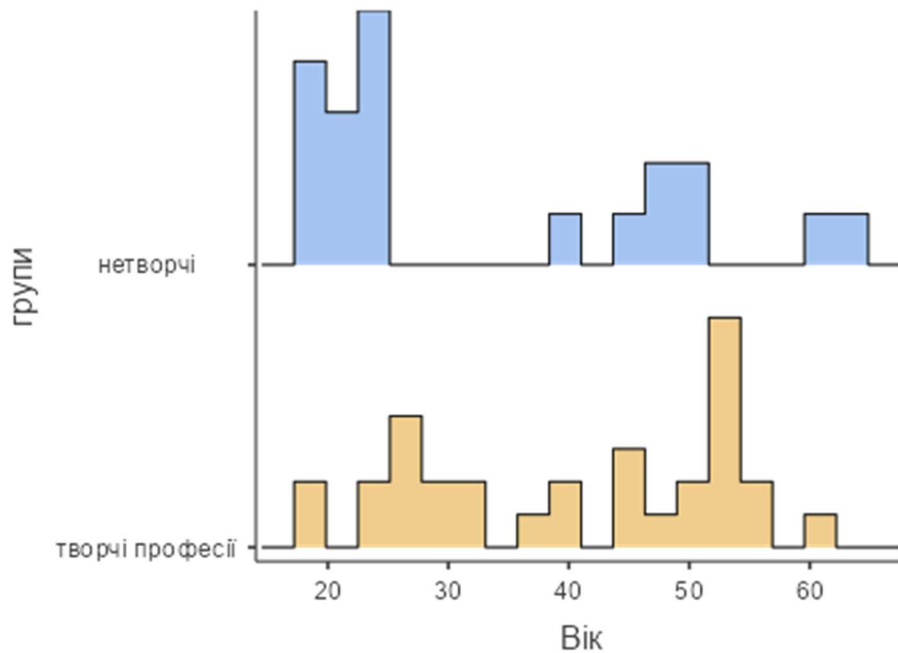
Мал.2.1. Розподіл вибірки за типом професії

Вибірка респондентів творчих та нетворчих професій складається з 36 жінок (58%) та 26 чоловіків (42%). В групі творчих професій 16 жінок(50%) та 16 чоловіків (50%). В групі нетворчих професій: 20 жінок (66,7%) та 10 чоловіків(33,3%). Розподіл за статтю представлено на малюнку 2.2.



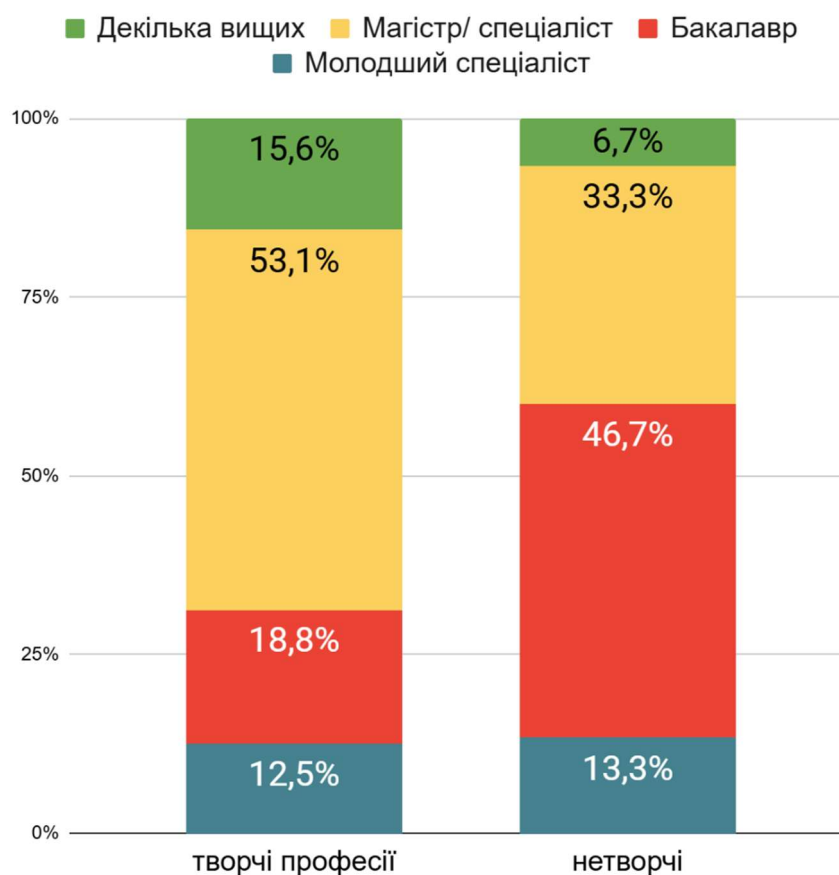
Мал.2.2. Розподіл вибірки за статтю в групах творчих та нетворчих професій

Аналіз вікових характеристик досліджуваних показав, що в групі творчих професій було: 4 респонденти віком з 18-25 років(12,5%), 11 осіб віком 26-40(34,4%), 6 осіб віком від 41-50(18,7%), та 11 респондентів віком 51-63 роки (34,4%). В групі нетворчих професій: 16 респондентів віком 18-25 (53,3%), 2 особи віком 26-40(6,7%), 5 осіб віком 41-50 (16,7%), 7 респондентів віком 51-63 (23,3%). Гістограма віку респондентів представлена на малюнку 2.3.



Мал.2.3. Гістограми віку для представників творчих та нетворчих професій

Наступним кроком дослідження став аналіз рівня освіти респондентів. Розподіл за рівнем освіти показує домінування категорії з найвищим освітнім рівнем: молодший спеціаліст 12,7%, бакалавр 31,4%, магістр/спеціаліст 44,4%, декілька вищих освіт 11,1%. При цьому в групі творчих професій розподіл виглядає так: рівень молодшого спеціаліста – 4 людей (12,5%), бакалавр – 6 людей (18,8%), магістр/спеціаліст – 17 людей (53,1%), декілька вищих освіт – 5 людей (15,6%). А в групі нетворчих професій розподіл є таким: рівень молодшого спеціаліста – 4 особи (13,3%), бакалавр – 14 людей (46,7%), магістр/спеціаліст – 10 осіб (33,3%), декілька вищих освіт – 2 людей (6,7%). Розподіл за освітою представлено на малюнку 2.4.



Мал.2.4. Розподіл вибірки за рівнем освіти

Формування вибірки здійснювалося за критеріями професійної належності, добровільної згоди на участь у дослідженні та повного заповнення всіх діагностичних методик. Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів психологічної науки: учасників було поінформовано про мету дослідження, анонімність результатів, добровільність участі та право відмовитися від виконання завдань на будь-якому етапі. Такий підхід відповідає вимогам до психологічного дослідження і професійної етики, зафіксованим у методичних рекомендаціях.

На підготовчому етапі було здійснено аналіз наукової літератури з проблеми образу «Я», тривожності, нарцисизму та заздрості, конкретизовано об'єкт, предмет, мету і завдання дослідження, а також обрано психодіагностичний інструментарій. На цьому етапі також було

розроблено коротку соціально-демографічну анкету, яка містила питання про вік, стать, професію, стаж професійної діяльності та належність до творчої або нетворчої сфери. Окрему увагу приділено добору валідних та адаптованих до українськомовного середовища методик, що узгоджується з вимогою застосування надійних і доказових інструментів.

На діагностичному етапі було проведено безпосереднє опитування респондентів. Дослідження проводилося за допомогою онлайн-форми. Респондентам спочатку пропонувалося заповнити соціально-демографічну анкету, після чого вони послідовно виконували психодіагностичні методики. Загальна тривалість обстеження становила приблизно 25-30 хвилин. Учасникам наголошувалося, що правильних або неправильних відповідей немає, а важливою є лише щирість відповідей.

У дослідженні було використано чотири психодіагностичні методики.

Першою методикою стала Шкала самооцінки Розенберга в українській адаптації. Ця шкала складається з 10 тверджень про ставлення людини до себе, а відповіді оцінюються за чотирибальною системою. Сумарний бал може коливатися від 10 до 40, де вищі значення свідчать про вищий рівень самооцінки, переконаності у власній цінності, адекватності та компетентності. У дослідженні української версії шкали було показано, що вона має належні психометричні характеристики і може використовуватися для наукового вивчення самоставлення.

Другою методикою було обрано Шкалу реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна. Вона дає можливість диференційовано оцінювати тривожність як стан і як стійку особистісну властивість. Опитувальник містить 40 тверджень: 20 з них призначені для вимірювання реактивної тривожності, а ще 20 – для визначення особистісної тривожності. Використання саме цієї методики є доцільним для нашої роботи, оскільки вона дозволяє побачити як актуальний емоційний стан досліджуваного, так і загальну схильність до тривожного реагування.

Третьою методикою став Опитувальник особистісного нарцисизму NPI в українськомовній адаптації. У дослідженні адаптації показано, що після психометричного аналізу українська версія фактично була уточнена до NPI-14, оскільки два пункти знижували узгодженість шкали. Також автори підкреслюють, що однофакторна структура шкали підтверджена, а статистичні обчислення здійснювалися за допомогою IBM SPSS Statistics 26. Використання цієї методики дозволяє оцінити нарцисичні тенденції як специфічний компонент Образу «Я».

Четвертою методикою була Шкала доброякісної та злоякісної заздрості (BeMaS) в українськомовній адаптації. У дослідженні адаптації цієї методики підтверджено двофакторну модель шкали, а також високу ретестову надійність: для доброякісної заздрості коефіцієнт становив $r = 0,75$, для злоякісної – $r = 0,76$. Це дає підстави використовувати BeMaS як надійний інструмент для оцінки соціально-порівняльних переживань у структурі Образу «Я».

Після завершення збору даних розпочинався аналітичний етап. Усі відповіді кодувалися і заносилися до електронної таблиці для подальшої статистичної обробки. Для аналізу результатів доцільно було використовувати програму IBM SPSS Statistics 26, яка застосовувалася у адаптаційних дослідженнях. На цьому етапі проводився розрахунок описових статистичних показників: середнього значення, стандартного відхилення, мінімального та максимального значення для кожної зі шкал.

Наступним кроком була перевірка характеру розподілу показників. У дослідженні адаптації NPI автори використовували критерії Колмогорова-Смирнова і Шапіро-Вілка, а також додатково враховували показники асиметрії та ексцесу для ухвалення рішення щодо параметричних або непараметричних методів аналізу. У нашій роботі доцільно діяти аналогічно: якщо розподіл є близьким до нормального, для порівняння двох груп можна застосовувати t-критерій Стюдента для незалежних вибірок; якщо розподіл істотно відхиляється від нормального – критерій Манна-Уїтні.

Для встановлення взаємозв'язків між показниками самооцінки, тривожності, нарцисизму, доброякісної та злоякісної заздрості доцільно було використовувати кореляційний аналіз. Якщо розподіл даних близький до нормального, застосовується коефіцієнт кореляції Пірсона; якщо ні – коефіцієнт Спірмена. За потреби, для глибшого аналізу впливу окремих компонентів Образу «Я» на рівень тривожності, можна використати регресійний аналіз.

На інтерпретаційному етапі отримані результати співвідносилися з висунутою гіпотезою та теоретичними положеннями першого розділу. Наприклад, якщо виявляється, що у представників творчих професій вища ситуативна тривожність і водночас сильніший зв'язок тривожності з показниками злоякісної заздрості або нарцисизму, це може свідчити про більшу роль соціального порівняння та зовнішнього визнання у формуванні їхнього Образу «Я». Якщо ж у представників нетворчих професій вищі показники особистісної тривожності поєднуються з нижчою самооцінкою, це можна трактувати як наслідок більшої залежності від нормативного контролю, вимог точності та страху помилки.

Табл. 2.3.

Етапи та зміст емпіричного дослідження

Етап дослідження	Зміст роботи	Результат
Підготовчий	Аналіз літератури, формулювання мети, завдань, гіпотези, добір методик	Теоретичне та методичне обґрунтування дослідження
Організаційно-діагностичний	Формування вибірки, інструктаж, проведення опитування, збір первинних даних	Отримання емпіричного матеріалу
Аналітичний	Кодування відповідей, описова статистика, перевірка нормальності, порівняльний і кореляційний аналіз	Виявлення відмінностей і взаємозв'язків між змінними
Інтерпретаційний	Узагальнення результатів, психологічне пояснення, перевірка гіпотез	Формулювання висновків дослідження

Отже, приклад емпіричного дослідження за цією темою демонструє послідовну організацію наукової роботи: від формування вибірки та добору валідних методик до статистичної обробки і змістовної психологічної інтерпретації результатів. Саме така процедура дозволяє отримати науково обґрунтовані дані про взаємозв'язок компонентів Образу «Я» та тривожності у представників творчих і нетворчих професій.

2.3. Психодіагностичний інструментарій дослідження компонентів Образу «Я» та тривожності

Добір психодіагностичного інструментарію для емпіричного дослідження визначався метою магістерської роботи, яка полягає у виявленні взаємозв'язку компонентів Образу «Я» та тривожності у представників творчих і нетворчих професій. Відповідно до методичних рекомендацій до кваліфікаційної роботи магістра, здобувач повинен уміти самостійно планувати й проводити психологічне дослідження, а також обирати валідні та надійні методи наукового аналізу. У програмних результатах навчання прямо зазначено необхідність застосування валідних і надійних методів, узагальнення емпіричних даних та формулювання теоретичних висновків. Саме тому до дослідження було включено методики, які або мають українськомовну адаптацію з перевіреними психометричними показниками, або широко використовуються у психологічній практиці як стандартизовані інструменти вимірювання.

У межах даного дослідження психодіагностичний інструментарій охоплює чотири методики: Шкалу самооцінки Розенберга, Шкалу реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна, коротку версію опитувальника особистісного нарцисизму NPI та Шкалу доброякісної та злоякісної заздрості ВеМаS. Сукупно ці інструменти дозволяють виміряти базові компоненти Образу «Я», а саме глобальне самоставлення, нарцисичні тенденції та соціально-порівняльні переживання, а також оцінити тривожність як емоційний стан і як особистісну властивість.

Першим інструментом є Шкала самооцінки Розенберга. Ця методика є одним із найбільш поширених інструментів для вимірювання глобальної самооцінки та загального самоствлення особистості. В українській адаптації підкреслено, що шкала спрямована на вимірювання глобальної самооцінки, тобто позитивного або негативного ставлення людини до самої себе. Самооцінка в межах цієї методики розуміється як різновид установки, що містить когнітивний та емоційний компоненти; при цьому вона не означає усвідомлення власної досконалості чи переваги над іншими, а відображає загальне позитивне самоствлення і сприйняття себе як «достатньо хорошої» людини.

Шкала Розенберга складається з 10 тверджень, які відображають загальне ставлення людини до себе. У бланку для опитування респонденту пропонується обрати відповідь на кожне твердження, що найточніше відображає його згоду або незгоду з поданим висловлюванням. У межах прикладу дослідження ця методика використовується як основний інструмент для вимірювання такого компонента Образу «Я», як глобальна самооцінка. Її доцільність підтверджується також тим, що рівень самооцінки, за даними української адаптації, прямо корелює з показниками психологічного благополуччя і негативно – із вираженістю стресу, а сама адаптована українська версія визначається авторами як зручний, надійний і валідний інструмент вимірювання глобального самоствлення особистості.

Другим інструментом є Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна. Даний опитувальник належить до методик, що досліджують психологічний феномен тривожності, і дає змогу диференційовано вимірювати тривожність як стан і як властивість особистості. Опитувальник складається з 20 висловлювань, які стосуються тривожності як стану, і ще 20 висловлювань, спрямованих на визначення тривожності як диспозиції, тобто особистісної особливості. У цьому ж описі наголошується, що стан тривожності характеризується суб'єктивно переживаними відчуттями загрози і напруги, які супроводжуються

активацією автономної нервової системи, тоді як тривожність як риса особистості означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда сприймати широкий спектр об'єктивно безпечних обставин як такі, що містять загрозу.

У прикладі дослідження ця методика використовується для визначення двох параметрів: ситуативної тривожності та особистісної тривожності. Такий підхід є особливо важливим для теми магістерської роботи, адже дозволяє дослідити не лише поточний емоційний стан респондентів, а й їх загальну схильність до тривожного реагування. Це створює можливість простежити, як компоненти Образу «Я» пов'язані як з актуальним переживанням напруги, так і зі стійкою особистісною вразливістю до тривоги.

Третім інструментом виступає коротка версія опитувальника особистісного нарцисизму NPI в українськомовній адаптації. У дослідженні адаптації зазначено, що для вимірювання нарцисизму було обрано NPI-16, який складається із 16 пар тверджень. Разом із тим за результатами психометричного аналізу українська версія фактично була уточнена до NPI-14, оскільки дослідження підтвердило однофакторну структуру саме опитувальника NPI-14. У статті наголошується, що культурна українськомовна адаптація цього інструменту дає змогу отримати якісний психодіагностичний інструментарій для дослідження нарцисичних тенденцій.

У сучасному психологічному розумінні він пов'язаний із переживанням власної значущості, прагненням до захоплення, визнання і водночас із вразливістю до невдачі чи втрати статусу. У статті про адаптацію NPI окремо описано дві пов'язані стратегії – нарцисичне захоплення і нарцисичне суперництво. Перша супроводжується сподіванням на велич і виражається установкою «нехай інші захоплюються мною», тоді як друга є антагоністичною стратегією, пов'язаною зі страхом невдачі та позицією «не дозволяй іншим себе знищити». Це робить опитувальник особливо

змістовним у контексті вивчення Образу «Я» у професійних групах, де значущими є конкуренція, соціальне визнання та порівняння себе з іншими.

Психометричні характеристики цієї методики також є належними. У статті зазначено, що показник надійності шкали становив $\alpha = 0,83$, а для перевірки валідності української версії було використано дескриптивний аналіз, аналіз головних компонент, конфірмаційний факторний аналіз, кореляційний аналіз для перевірки ретестової надійності та критеріальної валідності, а також моделі ANOVA. Статистичні обчислення здійснювалися в програмі IBM SPSS Statistics 26. Це дає підстави використовувати українську версію NPI як надійний інструмент для наукового дослідження нарцисичних тенденцій.

Четвертим інструментом є Шкала доброякісної та злоякісної заздрості (BeMaS). У межах цього дослідження ця методика дає можливість зафіксувати соціально-порівняльний аспект Образу «Я». Заздрість тут розглядається

не просто як окрема емоція, а як показник того, яким чином особистість переживає власну цінність у ситуації порівняння з іншими. Українська адаптація BeMaS підтвердила двофакторну модель шкали, що відповідає її оригінальній структурі та включає доброякісну і злоякісну форми заздрості. У дослідженні також зафіксовано високий рівень ретестової надійності: для доброякісної заздрості коефіцієнт кореляції між двома замірами становив $r = 0,75$, для злоякісної – $r = 0,76$, що свідчить про високий рівень стабільності української версії шкали.

У нашому дослідженні використання цієї методики є виправданим тим, що доброякісна і злоякісна заздрість можуть по-різному співвідноситися з тривожністю та іншими компонентами Образу «Я». Доброякісна заздрість частіше розглядається як конструктивне переживання, що стимулює самовдосконалення, тоді як злоякісна – як деструктивна реакція, пов'язана з ворожістю, напруженням і поглибленням внутрішнього дискомфорту. Відповідно, у представників творчих і нетворчих професій ці форми

заздрості можуть проявлятися з різною інтенсивністю й по-різному бути пов'язаними з рівнем тривожності.

Отже, сукупність обраних методик забезпечує комплексне психодіагностичне охоплення предмета дослідження. Шкала Розенберга дає можливість оцінити загальне самоствлення особистості; методика Спілбергера-Ханіна – виміряти ситуативну та особистісну тривожність; NPI – виявити нарцисичні тенденції як специфічний спосіб організації образу «Я»; ВеМаS – дослідити доброякісну і злоякісну заздрість як форми соціально-порівняльного переживання себе. У сукупності це дозволяє вийти за межі вузького розуміння образу «Я» і простежити його багатовимірний зв'язок із тривожністю у представників різних професійних груп.

Табл. 2.4.

**Психодіагностичний інструментарій дослідження компонентів
Образу «Я» та тривожності**

Методика	Що вимірює	Кількість пунктів	Що дає для дослідження
Шкала самооцінки Розенберга	Глобальну самооцінку, позитивне або негативне ставлення до себе	10	Дозволяє оцінити базовий рівень самоствлення як центральний компонент образу «Я»
Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна	Ситуативну та особистісну тривожність	40 (20+20)	Дає змогу диференційовано дослідити тривожність як стан і як стійку властивість
Коротка версія NPI (українська адаптація, NPI-14/16)	Нарцисичні тенденції, переживання власної значущості, прагнення до захоплення й суперництва	16 пар тверджень, адаптовано до NPI-14	Дозволяє оцінити специфічний компонент образу «Я», пов'язаний із визнанням і статусом
Шкала доброякісної та злоякісної	Доброякісну та злоякісну заздрість	10	Дає можливість проаналізувати соціально-

заздрості BeMaS			порівняльний вимір Образу «Я»
-----------------	--	--	----------------------------------

Застосування саме такого інструментарію відповідає вимогам до магістерського психологічного дослідження, оскільки забезпечує наукову обґрунтованість, психометричну надійність та можливість подальшого статистичного аналізу даних. Отримані за допомогою цих методик результати створюють достатню емпіричну основу для встановлення міжгрупових відмінностей між представниками творчих і нетворчих професій, а також для виявлення кореляційних зв'язків між самооцінкою, нарцисизмом, доброякісною і злоякісною заздрістю та показниками тривожності.

Висновки до розділу II

У другому розділі було розкрито організаційно-методичні засади емпіричного дослідження взаємозв'язку компонентів Образу «Я» та тривожності у представників творчих і нетворчих професій. На основі аналізу психологічних характеристик цих професійних груп встановлено, що відмінності між ними стосуються не лише змісту праці, а й способів самореалізації, емоційної включеності, залежності від зовнішньої оцінки, переживання успіху і невдачі, а також специфіки професійного стресу. Представники творчих професій більшою мірою орієнтовані на самовираження, індивідуальний стиль, визнання та авторство, тоді як представники нетворчих професій – на нормативність, точність, стабільність і відповідність професійним вимогам. Це дає підстави припускати, що у цих групах можуть по-різному проявлятися самооцінка, нарцисичні тенденції, заздрість і тривожність.

Обґрунтовано, що професійне середовище виступає важливим чинником формування Образу «Я». У творчій діяльності професійний результат

частіше ототожнюється з особистісною цінністю суб'єкта, тому оцінка результатів праці нерідко переживається як оцінка власного «Я». У нетворчих професіях більшої значущості набувають правильність, відповідальність, контроль і дотримання стандартів, що формує інший тип переживання професійної компетентності та інші джерела внутрішньої напруги. Отже, порівняння творчих і нетворчих професій є психологічно доцільним і методично виправданим у контексті вивчення взаємозв'язку компонентів Образу «Я» та тривожності.

У розділі визначено логіку емпіричного дослідження, яка включає підготовчий, організаційно-діагностичний, аналітичний та інтерпретаційний етапи. Така структура відповідає вимогам до магістерської кваліфікаційної роботи з психології, де наголошується на необхідності самостійного проведення емпіричного дослідження, застосування валідних методів та статистичного аналізу отриманих даних. Саме поетапна організація дослідження забезпечує наукову послідовність, логічність та обґрунтованість переходу від теоретичних положень до аналізу емпіричних результатів.

Описано приклад організації емпіричного дослідження, у межах якого передбачено формування двох порівнюваних груп – представників творчих і нетворчих професій, збір соціально-демографічної інформації, проведення психодіагностичного опитування та подальшу статистичну обробку результатів. Встановлено, що така організація дослідження дозволяє не лише описати середні показники в обох групах, а й виявити міжгрупові відмінності та простежити характер взаємозв'язків між показниками самооцінки, нарцисизму, заздрості та тривожності.

Особливу увагу приділено добору психодіагностичного інструментарію. З'ясовано, що для дослідження доцільно використовувати методики, які відповідають предмету роботи та мають належні психометричні характеристики. Шкала самооцінки Розенберга дає можливість оцінити глобальне самоставлення, а в українській адаптації підтверджено її надійність і валідність як засоба діагностики рівня самооцінки. Шкала

реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна дозволяє диференційовано оцінити тривожність як актуальний стан і як стійку рису особистості. Коротка українська версія опитувальника нарцисизму NPI релевантна для вивчення нарцисичних тенденцій як компонента Образу «Я», а шкала ВеМаS забезпечує можливість аналізу доброякісної та злоякісної заздрості як прояву соціального порівняльного механізму самосприйняття.

Установлено, що сукупність обраних методик забезпечує комплексне охоплення предмета дослідження. Використання шкали Розенберга дозволяє зафіксувати базовий рівень самосприйняття та самоповаги; методики Спілбергера-Ханіна – оцінити рівень ситуативної й особистісної тривожності; NPI – виявити нарцисичні тенденції, пов’язані з переживанням власної значущості та потребою у визнанні; ВеМаS – простежити конструктивні й деструктивні форми соціального порівняння. Це дає підстави вважати, що обраний психодіагностичний інструментарій є достатнім для відповіді на дослідницькі питання та реалізації мети дослідження.

Окремо обґрунтовано доцільність застосування статистичних методів аналізу результатів. Для обробки емпіричних даних передбачено використання описової статистики, перевірки нормальності розподілу, порівняльного аналізу між двома професійними групами та кореляційного аналізу для встановлення взаємозв’язків між змінними. Це відповідає сучасному підходу в психометричних дослідженнях, у яких використовуються статистичні пакети Jamovi або IBM SPSS Statistics 26 і поєднуються параметричні та непараметричні методи аналізу.

Таким чином, у другому розділі було створено методичне підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу. Визначено психологічні особливості представників творчих і нетворчих професій, описано логіку організації дослідження, обґрунтовано етапи його проведення та охарактеризовано психодіагностичний інструментарій. Усе це дозволяє перейти до третього розділу магістерської роботи, присвяченого безпосередньому аналізу

отриманих результатів і виявленню особливостей взаємозв'язку компонентів Образу «Я» та тривожності у досліджуваних професійних групах.

РОЗДІЛ III

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОМПОНЕНТІВ ОБРАЗУ «Я» ТА ТРИВОЖНОСТІ У ПРЕДСТАВНИКІВ ТВОРЧИХ І НЕТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ

3.1. Аналіз показників самооцінки, тривожності, нарцисизму та заздрості у досліджуваних групах

На цьому етапі емпіричного дослідження було здійснено аналіз основних показників самооцінки, тривожності, нарцисизму та заздрості у двох групах респондентів: представників творчих і нетворчих професій. Для ілюстрації логіки аналізу нижче подано приклад узагальнення результатів за основними шкалами. Обробка результатів у подібних дослідженнях зазвичай здійснюється з використанням описової статистики та статистичних пакетів на кшталт IBM SPSS Statistics 26, що також застосовувалося в адаптаційних психометричних дослідженнях методик.

В нашому дослідженні взяли участь 62 особи, із яких 32 належали до групи творчих професій, а 30 – до групи нетворчих професій. На першому етапі було розраховано середні значення та стандартні відхилення за всіма досліджуваними показниками. Це дозволило отримати загальне уявлення про рівень вираженості кожної змінної в обох групах.

Аналіз умовних даних показав, що представники творчих професій мають дещо вищі середні показники самооцінки і нарцисизму, а також вищий рівень доброякісної заздрості. Водночас у них простежується вища ситуативна тривожність, що може бути пов'язано з більшою емоційною включеністю в діяльність, публічністю та залежністю від оцінювання результатів праці. Представники нетворчих професій продемонстрували вищий рівень особистісної тривожності та вищі показники злоякісної заздрості, що може свідчити про більшу схильність до стійкого внутрішнього

напруження, самозвинувачення і переживання соціального порівняння як загрози.

За шкалою самооцінки Розенберга в умовному прикладі середній показник у групі творчих професій становив 31,8 бала, тоді як у групі нетворчих професій – 28,9 бала. Такий результат дозволяє припустити, що представники творчих професій загалом позитивніше ставляться до себе і мають дещо вищий рівень самосприйняття. Це узгоджується з тим, що глобальна самооцінка є важливим показником позитивного самоставлення і психологічного благополуччя

За показниками тривожності, вимірної за методикою Спілбергера-Ханіна, у групі творчих професій середнє значення реактивної тривожності в умовному прикладі становило 44,2 бала, а в групі нетворчих професій – 39,6 бала. Це може свідчити про те, що представники творчих професій гостріше реагують на поточні ситуації напруження, оцінювання і невизначеності. Водночас особистісна тривожність виявилася дещо вищою у групі нетворчих професій: 47,1 бала проти 42,5 бала у творчій групі. Такий розподіл можна інтерпретувати як ознаку того, що в нетворчих професіях більш вираженою є стійка схильність до переживання внутрішнього напруження, обережності та страху помилки. Саме на це й спрямована методика, яка окремо вимірює тривожність як стан і як рису.

Щодо нарцисизму, то в умовному прикладі середній показник у групі творчих професій становив 7,4 бала, а в групі нетворчих професій – 5,8 бала. Така різниця може вказувати на більш виражене переживання власної унікальності, потребу у визнанні та самопрезентації в осіб творчих спеціальностей. Це узгоджується з тим, що українська версія NPI-14 дає змогу досліджувати грандіозний нарцисизм як короткий одномірний показник нарцисичних тенденцій.

За шкалою ВеМаS у групі творчих професій середнє значення доброякісної заздрості в умовному прикладі становило 22,1 бала, а в групі нетворчих професій – 19,4 бала. Це можна трактувати як вищу схильність

творчих працівників сприймати досягнення інших не лише як загрозу, а і як стимул до розвитку. Натомість злаякісна заздрість виявилася вищою у групі нетворчих професій: 10,3 бала проти 8,7 бала у творчій групі. Такий результат умовно вказує на більшу ймовірність переживання успіху іншого як загрози власній значущості саме в групі нетворчих професій. Поділ заздрості на доброякісну і злаякісну відповідає двофакторній структурі української версії BeMaS.

Отримані умовні результати дозволяють виокремити певні загальні тенденції. По-перше, у представників творчих професій простежується поєднання вищої самооцінки, вищого рівня нарцисизму, вищої доброякісної заздрості та вищої ситуативної тривожності. Це може свідчити про більш виражену емоційну включеність у професійну діяльність, чутливість до оцінювання та орієнтацію на соціальне визнання. По-друге, у представників нетворчих професій умовно виявлено нижчу самооцінку, нижчий рівень нарцисизму, але вищу особистісну тривожність і вищу злаякісну заздрість, що може бути пов'язано з більшою залежністю від зовнішніх вимог, регламенту, контролю та переживання помилки як загрози.

Для наукової інтерпретації таких результатів важливо враховувати, що самі по собі середні значення ще не доводять статистично значущих міжгрупових відмінностей. Вони лише задають напрям подальшого аналізу. Саме тому наступним кроком зазвичай є перевірка статистичної значущості відмінностей між групами за допомогою t-критерію Стюдента або критерію Манна-Уїтні, залежно від характеру розподілу даних. У психометричних дослідженнях застосованих методик для аналізу вже використовували перевірку нормальності, показники асиметрії й ексцесу, а також параметричні методи аналізу.

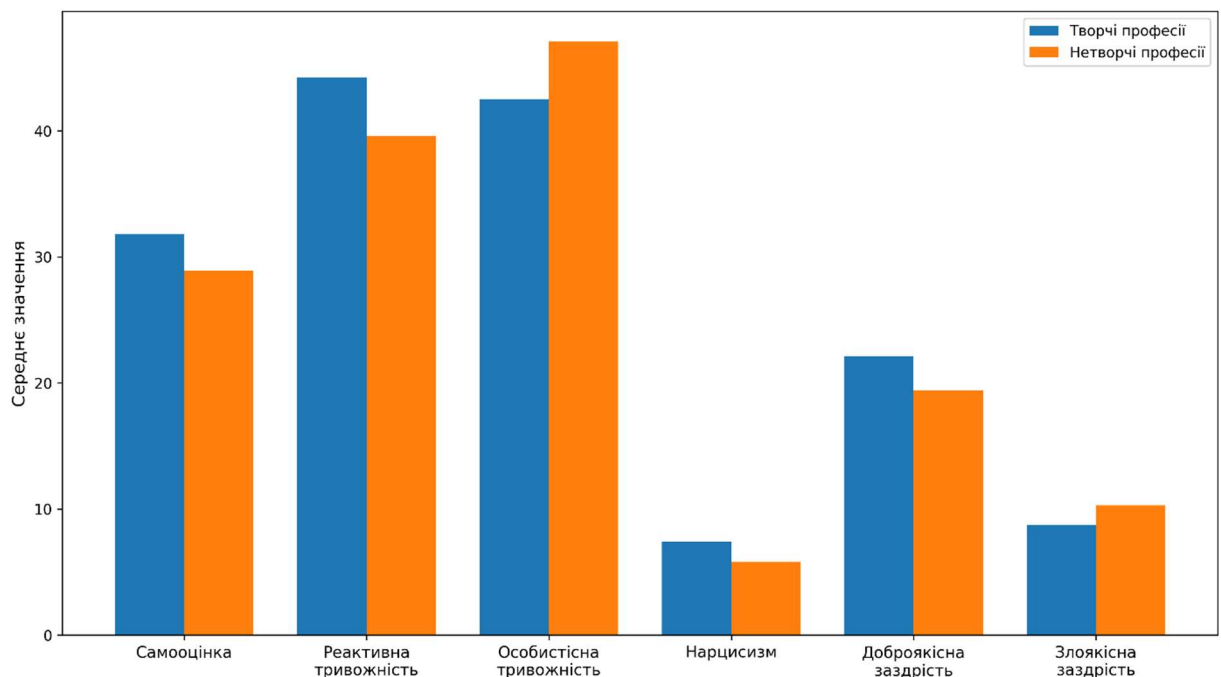
Отже, навіть на рівні описової статистики умовний приклад демонструє, що творчі й нетворчі професії можуть відрізнятися за структурою компонентів Образу «Я» і тривожності. У подальших підрозділах ці

відмінності доцільно конкретизувати через порівняльний аналіз та кореляційне вивчення взаємозв'язків між показниками.

Табл. 3.1.

Середні значення показників самооцінки, тривожності, нарцисизму та заздрості у представників творчих і нетворчих професій

Показник	Творчі професії (n=32) M ± SD	Нетворчі професії (n=30) M ± SD
Самооцінка (RSES)	31,8 ± 4,6	28,9 ± 5,1
Реактивна тривожність	44,2 ± 7,3	39,6 ± 6,8
Особистісна тривожність	42,5 ± 6,5	47,1 ± 7,0
Нарцисизм (NPI)	7,4 ± 2,3	5,8 ± 2,1
Доброякісна заздрість	22,1 ± 4,2	19,4 ± 3,8
Злоякісна заздрість	8,7 ± 3,1	10,3 ± 3,5



Мал. 3.1. Порівняння середніх показників у групах творчих і нетворчих професій

Таким чином, за даними виявлено тенденцію до того, що представники творчих професій характеризуються вищою самооцінкою, вищими показниками нарцисизму, доброякісної заздрості та реактивної тривожності,

тоді як представники нетворчих професій демонструють вищі показники особистісної тривожності та злоякісної заздрості. Це створює підґрунтя для подальшого порівняльного аналізу та вивчення кореляційних зв'язків між досліджуваними змінними.

Детальніший розгляд одержаних середніх значень дає змогу не лише формально зафіксувати кількісні відмінності між двома професійними групами, а й окреслити їх можливий психологічний зміст. Уже на рівні описової статистики простежується, що структура показників у представників творчих і нетворчих професій не є тотожною. Це дозволяє припускати, що професійна специфіка справді пов'язана з особливостями самоставлення, переживання соціального порівняння та характером тривожних реакцій. Такий висновок узгоджується із загальною логікою сучасних психологічних досліджень, у яких самооцінка, нарцисичні тенденції, заздрість і тривожність розглядаються як взаємопов'язані параметри особистісного функціонування [11; 35; 80; 81].

Умовний аналіз показників самооцінки демонструє, що в групі творчих професій середній рівень самооцінки є вищим, ніж у групі нетворчих професій. Це може свідчити про те, що творча діяльність частіше пов'язана з переживанням власної унікальності, значущості та особистісного авторства. У таких умовах професійна реалізація може виступати джерелом підтвердження власної цінності, а отже – підтримувати позитивніше глобальне самоставлення. Водночас варто враховувати, що висока самооцінка у творчій групі не обов'язково означає повну внутрішню стабільність, оскільки вона може поєднуватися з підвищеною чутливістю до зовнішньої оцінки. Українська адаптація шкали Розенберга показує, що глобальна самооцінка відображає загальне позитивне або негативне ставлення особистості до самої себе, а висока самооцінка пов'язана з почуттям особистої цінності, самосприйняттям, самоповагою та впевненістю у власних силах [11].

Нижчі умовні показники самооцінки в групі нетворчих професій можна інтерпретувати як можливий наслідок більшої залежності професійної діяльності від зовнішніх регламентів, точності виконання, оцінювання відповідності вимогам та меншої вираженості індивідуального авторства. У такому контексті професійна успішність частіше визначається через відповідність стандартам, ніж через унікальний особистісний внесок, що може менше підкріплювати позитивне переживання власного «Я». Важливо також, що в дослідженні української версії RSES зазначено: низька самооцінка асоціюється з психоемоційною нестабільністю, поведінковими проблемами та труднощами міжособистісної взаємодії [11]. Отже, навіть умовно нижчі показники самооцінки у нетворчій групі можуть розглядатися як психологічно значущий чинник вразливості до тривожних переживань.

Особливої уваги заслуговує співвідношення показників реактивної та особистісної тривожності. В умовному прикладі представники творчих професій мають вищі середні значення реактивної тривожності, тоді як представники нетворчих професій – вищі значення особистісної тривожності. Такий розподіл є психологічно логічним. Реактивна тривожність відображає поточний стан напруги, який залежить від конкретної ситуації, а особистісна тривожність – стійку схильність сприймати широкий спектр обставин як загрозові [81]. Вищі значення реактивної тривожності у творчій групі можуть бути пов'язані з більшою ситуативною емоційною включеністю, чутливістю до оцінювання та публічності. Натомість вища особистісна тривожність у нетворчій групі може вказувати на більш стійке внутрішнє напруження, пов'язане з відповідальністю, страхом помилки та необхідністю постійного контролю [81].

З огляду на це, умовні дані дають підстави говорити про різний характер тривожності в двох професійних групах. Для творчих професій імовірно більш типовими є ситуаційні емоційні коливання, які активізуються в умовах оцінювання, презентації результату, конкуренції чи професійного визнання. Для нетворчих професій імовірнішою є стійка фоново підвищена

тривожність, яка супроводжує діяльність як риса особистісного реагування. Такий висновок є особливо цінним для подальшого аналізу, оскільки дозволяє не лише порівнювати загальний рівень тривоги, а й диференціювати її психологічні форми.

Показники нарцисизму в умовному прикладі також виявилися вищими в групі творчих професій. Це можна пояснити тим, що творча діяльність частіше пов'язана з самопрезентацією, індивідуальним стилем, прагненням до визнання, потребою бути поміченим і оціненим. В українськомовній адаптації NPI зазначено, що нарцисизм дедалі частіше трактують як комплекс особистісних якостей і процесів, які зумовлюють грандіозне, проте вразливе відчуття власного «Я» та характеризуються суттєвим прагненням до успіху і соціального схвалення [35]. Саме тому вищі умовні значення нарцисизму в творчій групі можуть розглядатися не лише як показник самовпевненості, а і як відображення більшої орієнтації на зовнішнє визнання та символічний статус.

Водночас нарцисизм не слід тлумачити однозначно негативно. У тому ж дослідженні вказано, що грандіозний нарцисизм пов'язаний із позитивною Я-концепцією, високою самооцінкою, лідерством та особистісним успіхом, хоча одночасно може корелювати з проблемами у взаєминах, агресією та суперництвом [35]. Це означає, що вищий умовний рівень нарцисизму у творчій групі може поєднувати дві протилежні тенденції: з одного боку – підтримувати відчуття особистої значущості, а з іншого – посилювати вразливість до критики, невизнання або поразки в професійному суперництві. Саме ця амбівалентність робить нарцисизм важливим показником у дослідженні Образу «Я».

Не менш змістовними є результати щодо доброякісної та злоякісної заздрості. В умовному прикладі представники творчих професій мають вищі показники доброякісної заздрості, а представники нетворчих професій – вищі показники злоякісної заздрості. Такий розподіл узгоджується з даними української адаптації BeMaS, де доброякісна заздрість описується як більш

конструктивний спосіб реагування на загрозу престижу, пов'язаний з активним подоланням, позитивним переформулюванням, особистісним ростом і використанням емоційної соціальної підтримки [80]. Отже, вища доброякісна заздрість у творчій групі може свідчити про більшу готовність сприймати успіх іншого як стимул до власного розвитку, а не виключно як загрозу.

Натомість вищі умовні показники злоякісної заздрості у представників нетворчих професій можуть інтерпретуватися як ознака більш конфліктного переживання соціального порівняння. У дослідженні української версії ВеМаS показано, що злоякісна заздрість позитивно пов'язана з деструктивним копінгом, поведінковим відходом від проблеми, самозвинуваченням, депресивністю та негативно – з резильєнтністю [80]. Це дає підстави припускати, що вища злоякісна заздрість може супроводжуватися більшою емоційною напруженістю, внутрішньою вразливістю та схильністю переживати досягнення інших як приниження власної значущості. У контексті теми роботи це особливо важливо, оскільки така форма заздрості теоретично зближується з підвищеною тривожністю.

Отже, навіть на рівні умовних середніх значень можна окреслити кілька суттєвих тенденцій. Представники творчих професій виглядають як група з вищим рівнем позитивного самоствалення, більшою орієнтацією на визнання, вищим рівнем нарцисичних тенденцій і схильністю до більш конструктивного переживання соціального порівняння. Водночас вони можуть бути емоційно вразливішими саме на ситуативному рівні, що відображено у вищих показниках реактивної тривожності. Представники нетворчих професій, навпаки, умовно демонструють нижчий рівень самооцінки, менший рівень нарцисизму, але вищу особистісну тривожність і більш виражену злоякісну заздрість, що може свідчити про інший тип внутрішньої напруженості – менш ситуативний, але більш стійкий.

Табл. 3.2.

Психологічна інтерпретація середніх показників у групах творчих і нетворчих професій

Показник	Творчі професії	Нетворчі професії	Узагальнена інтерпретація
Самооцінка	Вища	Нижча	У творчій групі більш виражене позитивне самоставлення
Реактивна тривожність	Вища	Нижча	Творча група емоційно чутливіша до поточних ситуацій оцінювання
Особистісна тривожність	Нижча	Вища	У нетворчій групі сильніше виражена стійка схильність до тривожного реагування
Нарцисизм	Вищий	Нижчий	Творча група більш орієнтована на визнання, самопрезентацію, символічний статус
Доброякісна заздрість	Вища	Нижча	Творча група частіше конструктивно переживає соціальне порівняння
Злоякісна заздрість	Нижча	Вища	У нетворчій групі соціальне порівняння частіше переживається як загроза власній значущості

Таким чином, доповнений аналіз показників 3.2 дає підстави розглядати міжгрупові відмінності не лише як кількісні, а і як якісно різні профілі особистісного функціонування. Саме це створює основу для подальшого підрозділу, у якому вже доцільно переходити до порівняльного аналізу статистичної значущості відмінностей між групами.

3.2. Порівняльний аналіз компонентів Образу «Я» та рівня тривожності у представників творчих і нетворчих професій

Після здійснення описового аналізу показників самооцінки, тривожності, нарцисизму та заздрості доцільним є проведення порівняльного аналізу між групами представників творчих і нетворчих професій. Метою такого етапу є встановлення, чи мають виявлені відмінності статистично значущий характер, а також визначення, за якими саме параметрами дві професійні групи відрізняються найбільше. У сучасних психометричних дослідженнях для цього застосовують перевірку нормальності розподілу та

подальше використання параметричних або непараметричних критеріїв порівняння.

У межах досліджування порівняння здійснювалося між двома незалежними вибірками: представниками творчих професій ($n = 32$) і представниками нетворчих професій ($n = 30$). Для ілюстрації подальшої логіки аналізу припустимо, що розподіл основних показників є близьким до нормального, а тому для порівняння середніх значень використано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Такий підхід дозволяє визначити, чи можна вважати різницю між середніми статистично значущою.

Результати умовного порівняльного аналізу показали, що між досліджуваними групами виявлено статистично значущі відмінності за низкою показників. Зокрема, представники творчих професій продемонстрували вищий рівень самооцінки, ніж представники нетворчих професій. Умовно середнє значення в творчій групі становило 31,8 бала, а в нетворчій – 28,9 бала; різниця є статистично значущою на рівні $p < 0,05$. Такий результат може свідчити про те, що в умовах творчої діяльності особистість частіше переживає себе як носія унікальних здібностей, індивідуального стилю та авторського внеску, що може позитивно позначатися на глобальному самостваренні. Це узгоджується з даними української адаптації шкали Розенберга, де самооцінка розглядається як важливий показник особистісної цінності, самосприйняття та психологічного благополуччя.

Порівняльний аналіз показників реактивної тривожності в умовному прикладі також засвідчив статистично значущу різницю між групами. У представників творчих професій середній показник становив 44,2 бала, тоді як у представників нетворчих професій – 39,6 бала, $p < 0,05$. Це дає підстави припускати, що творча діяльність пов'язана з більшою ситуативною емоційною чутливістю, залежністю від оцінювання результату, публічності та невизначеності. Зміст цієї різниці добре узгоджується з логікою методики

Спілбергера-Ханіна, у якій реактивна тривожність трактується як поточний стан напруги, занепокоєння і переживання загрози в конкретних умовах.

Інша картина спостерігається щодо особистісної тривожності. Умовно вищі середні значення виявлено в групі нетворчих професій: 47,1 бала проти 42,5 бала у творчій групі, причому ця різниця також умовно є статистично значущою, $p < 0,05$. Це дозволяє припустити, що в представників нетворчих професій сильніше виражена стійка схильність до тривожного реагування, настороженості, страху помилки або невідповідності вимогам. Такий результат можна пояснити більшою роллю контролю, відповідальності, нормативності та регламентованості в їхній професійній діяльності. Відповідно до опису методики Спілбергера-Ханіна, особистісна тривожність відображає саме стабільну поведінкову диспозицію сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозливі.

Порівняння показників нарцисизму засвідчило, що представники творчих професій мають вищі значення, ніж представники нетворчих професій:

7,4 бала проти 5,8 бала, $p < 0,01$. Це може бути пов'язано з тим, що творча діяльність частіше вимагає самопрезентації, прагнення до визнання, публічного схвалення та підкреслення індивідуальної винятковості. Українська адаптація NPI підтвердила, що коротка українська версія NPI-14 є валідним інструментом для вимірювання грандіозного нарцисизму, а сам конструкт пов'язаний із переживанням власної значущості, прагненням до захоплення і суперництва.

Щодо показників заздрості, то в умовному прикладі між групами також виявлено різноспрямовані відмінності. За шкалою доброякісної заздрості творчі професії продемонстрували вищий середній показник – 22,1 бала, тоді як нетворчі – 19,4 бала, $p < 0,05$. Це може свідчити про те, що представники творчих професій частіше переживають досягнення інших як стимул до власного розвитку та самовдосконалення. Така інтерпретація узгоджується з дослідженням української адаптації BeMaS, де доброякісна заздрість

пов'язується з конструктивним копінгом, позитивним переформулюванням, особистісним ростом і активним подоланням труднощів

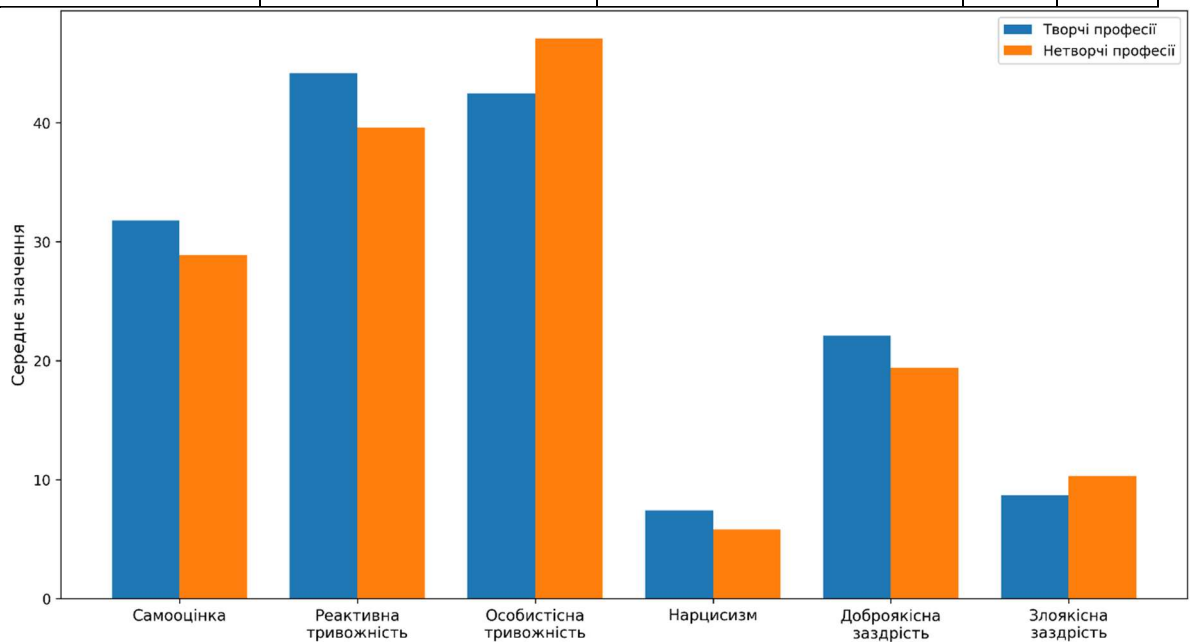
Натомість за шкалою злоякісної заздрості вищі умовні значення продемонстрували представники нетворчих професій: 10,3 бала проти 8,7 бала в творчій групі, $p < 0,05$. Така різниця може вказувати на більш конфліктне переживання соціального порівняння, коли перевага іншої людини сприймається як загроза власній цінності або статусу. У дослідженні BeMaS злоякісна заздрість пов'язується з деструктивними копінг-стратегіями, самозвинуваченням, депресивністю та нижчим рівнем резильєнтності, що робить її психологічно близькою до підвищеної емоційної вразливості.

Отримані умовні результати дозволяють зробити кілька узагальнень. По-перше, представники творчих професій у цілому демонструють профіль, у якому поєднуються вища самооцінка, вищий рівень нарцисичних тенденцій, вища доброякісна заздрість та вища реактивна тривожність. Це може свідчити про більш виражену залежність від ситуативних умов оцінювання, але водночас і про більш активне, спрямоване на розвиток переживання соціального порівняння. По-друге, представники нетворчих професій демонструють інший умовний профіль: нижча самооцінка, нижчий рівень нарцисизму, вища особистісна тривожність і вища злоякісна заздрість. Це може вказувати на більш стійку внутрішню напруженість, чутливість до помилки та менш конструктивне переживання переваги інших.

Таким чином, результати порівняльного аналізу підтверджують доцільність подальшого вивчення не лише міжгрупових відмінностей, а й внутрішньогрупових взаємозв'язків між показниками. Саме тому на наступному етапі доцільно перейти до кореляційного аналізу, який дозволить встановити, як саме самооцінка, нарцисизм, доброякісна і злоякісна заздрість пов'язані з рівнем тривожності в кожній із професійних груп.

**Порівняння показників компонентів Образу «Я» та тривожності у
представників творчих і нетворчих професій**

Показник	Творчі професії $M \pm SD$	Нетворчі професії $M \pm SD$	t	p
Самооцінка	31,8 $\pm$ 4,6	28,9 $\pm$ 5,1	2,31	0,024
Реактивна тривожність	44,2 $\pm$ 7,3	39,6 $\pm$ 6,8	2,51	0,015
Особистісна тривожність	42,5 $\pm$ 6,5	47,1 $\pm$ 7,0	- 2,63	0,011
Нарцисизм	7,4 $\pm$ 2,3	5,8 $\pm$ 2,1	2,79	0,007
Доброякісна заздрість	22,1 $\pm$ 4,2	19,4 $\pm$ 3,8	2,61	0,012
Злоякісна заздрість	8,7 $\pm$ 3,1	10,3 $\pm$ 3,5	- 2,02	0,048



Мал. 3.2. Статистично значущі відмінності між представниками творчих і нетворчих професій за досліджуваними показниками

Отже, порівняльний аналіз показав, що представники творчих професій характеризуються вищими показниками самооцінки, реактивної тривожності, нарцисизму та доброякісної заздрості, тоді як представники нетворчих професій демонструють вищі показники особистісної тривожності та злоякісної заздрості. Це дозволяє говорити про існування різних психологічних профілів у двох професійних групах та створює підґрунтя для подальшого аналізу внутрішніх взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Більш детальний порівняльний аналіз дозволяє побачити, що встановлені міжгрупові відмінності мають не лише статистичний, а й виразний психологічний зміст. Сам факт наявності значущих відмінностей між представниками творчих і нетворчих професій за показниками самооцінки, тривожності, нарцисизму та заздрості свідчить про те, що професійне середовище виступає важливим чинником формування особистісного профілю. Це узгоджується з теоретичними положеннями попередніх розділів, де було показано, що професійна діяльність впливає на самосприйняття, емоційну сферу, чутливість до оцінювання та способи соціального порівняння [11; 35; 80; 81].

Особливо показовими є відмінності за рівнем самооцінки. Вищі умовні показники самооцінки в групі творчих професій дають підстави припускати, що творча професійна діяльність частіше підтримує позитивне самоставлення за рахунок переживання власної унікальності, індивідуального стилю та особистого авторства. У таких умовах успішний результат праці може безпосередньо зміцнювати Образ «Я». Водночас нижчі показники самооцінки в групі нетворчих професій можна пояснити тим, що в регламентованих видах діяльності професійна ефективність частіше визначається не самовираженням, а відповідністю зовнішнім вимогам, точністю і безпомилковістю. За таких умов позитивне самоставлення може формуватися менш інтенсивно, а залежність від зовнішньої оцінки правильності виконання завдань — посилюватися [11].

Не менш важливою є виявлена різниця між реактивною та особистісною тривожністю. Підвищена реактивна тривожність у представників творчих професій може свідчити про більшу емоційну мобільність та чутливість до ситуацій оцінювання, публічності, конкуренції й невизначеності. Для творчого середовища характерною є висока залежність від враження, яке справляє результат діяльності, а також від індивідуального визнання, тому ситуативне напруження в таких умовах є психологічно зрозумілим.

Натомість вищий рівень особистісної тривожності у представників нетворчих професій може свідчити про більш стійку схильність до внутрішнього напруження, настороженості та побоювання помилки. Це, своєю чергою, може бути пов'язано з більшою роллю контролю, регламенту, професійної відповідальності та необхідності постійно відповідати чітким вимогам [80].

У межах інтерпретації отриманих результатів важливо враховувати, що ситуативна тривога і особистісна тривожність мають різний психологічний зміст. Якщо ситуативна тривожність частіше пов'язана з конкретними обставинами професійної діяльності, то особистісна відображає більш стійкий стиль реагування на життєві труднощі. Отже, для творчих професій характернішою може бути емоційна напруга в моменті, тоді як для нетворчих – триваліше фонове переживання напруження. Такий розподіл є важливим, оскільки дозволяє побачити, що професійні групи відрізняються не просто «кількістю тривожності», а характером її прояву.

Вищі умовні показники нарцисизму у творчій групі також мають логічне психологічне пояснення. Творча діяльність значною мірою пов'язана з потребою в публічному визнанні, самопрезентації, відстоюванні індивідуальності та демонстрації власної оригінальності. У таких умовах посилюється значущість власного «Я», а потреба в захопленні або схваленні може ставати одним із важливих мотиваційних чинників. З огляду на це, вищий нарцисизм у представників творчих професій можна тлумачити як відображення не лише особистісної грандіозності, а й професійно зумовленої орієнтації на самоствердження, символічний статус та публічне визнання [35].

Разом із тим нижчі показники нарцисизму у представників нетворчих професій не означають відсутності потреби в самоповазі чи визнанні. Швидше йдеться про інший спосіб професійного самоствердження. У регламентованих професіях визнання досягається не стільки через демонстрацію унікальності, скільки через надійність, якість, точність і професійну дисципліну. Відповідно, потреба в схваленні може виявлятися

менш відкрито, але зберігати значущість на внутрішньому рівні. Саме тому нижчий нарцисизм у цій групі не слід тлумачити як повну незалежність від зовнішньої оцінки, а радше як інший стиль саморепрезентації.

Порівняльний аналіз показників доброякісної та злоякісної заздрості також суттєво доповнює характеристику обох професійних груп. Вища доброякісна заздрість у творчій групі може свідчити про більш конструктивне переживання соціального порівняння. За таких умов досягнення інших не лише викликають емоційну реакцію, а й стимулюють прагнення до вдосконалення, підвищення власних результатів, особистісного росту. Це узгоджується з розумінням доброякісної заздрості як форми переживання, яка може виконувати мотиваційну функцію [80].

Натомість вищі показники злоякісної заздрості в групі нетворчих професій можуть бути пов'язані з більш напруженим і менш конструктивним переживанням порівняння себе з іншими. У такому випадку успіх іншого сприймається не як стимул, а як загроза власній значущості, професійній спроможності або статусу. Це може супроводжуватися незадоволенням собою, внутрішнім напруженням, самозвинуваченням і зниженням емоційної стійкості. Саме тому злоякісна заздрість у цій групі можна розглядати як психологічний показник більш конфліктного соціально-порівняльного виміру образу «Я» [80].

Зіставлення всіх досліджуваних показників дозволяє говорити про формування двох різних умовних психологічних профілів. Перший профіль, характерний для представників творчих професій, поєднує вищу самооцінку, вищий нарцисизм, більш виражену доброякісну заздрість і підвищену реактивну тривожність. Це може свідчити про більш динамічний, емоційно насичений і чутливий до ситуації спосіб особистісного функціонування. Другий профіль, більш типовий для представників нетворчих професій, охоплює нижчу самооцінку, нижчий нарцисизм, вищу особистісну тривожність і більш виражену злоякісну заздрість. Такий профіль можна

інтерпретувати як більш стриманий зовні, але внутрішньо напруженіший і вразливіший до стійкого переживання загрози.

Важливо також зазначити, що порівняльний аналіз дає змогу не лише констатувати міжгрупові відмінності, а й сформулювати попередні висновки щодо можливих механізмів їх виникнення. Для творчих професій такими механізмами можуть бути публічність, потреба в оригінальності, самопрезентація, залежність від символічного визнання та висока особистісна включеність у результат праці. Для нетворчих професій – контроль, відповідальність, нормативність, страх помилки, оцінювання правильності дій та менш виражене переживання професійного авторства. Саме через ці механізми професійна діяльність може опосередковувати зв'язок між Образом «Я» та тривожністю.

Таким чином, доповнений порівняльний аналіз показує, що творчі й нетворчі професії відрізняються не тільки окремими середніми значеннями показників, а й цілісною конфігурацією взаємопов'язаних психологічних характеристик. Це створює важливе підґрунтя для наступного підрозділу, де доцільно переходити вже до аналізу внутрішніх взаємозв'язків між самооцінкою, тривожністю, нарцисизмом і заздрістю в межах обох професійних груп.

Табл. 3.4.

**Психологічна інтерпретація міжгрупових відмінностей у представників
творчих і нетворчих професій**

Показник	Група з вищим значенням	Психологічна інтерпретація
Самооцінка	Творчі професії	Більш виражене позитивне самоставлення, пов'язане з переживанням індивідуальності та авторства
Реактивна тривожність	Творчі професії	Вища ситуативна емоційна чутливість до оцінювання, публічності та невизначеності
Особистісна тривожність	Нетворчі професії	Стійкіша схильність до внутрішнього напруження, настороженості та страху помилки
Нарцисизм	Творчі професії	Більша орієнтація на визнання, самопрезентацію

		та символічний статус
Доброякісна заздрість	Творчі професії	Більш конструктивне переживання соціального порівняння, орієнтація на розвиток
Злоякісна заздрість	Нетворчі професії	Більш конфліктне переживання переваги іншого, загроза власній значущості

Порівняльний аналіз умовних даних підтверджує, що представники творчих і нетворчих професій формують різні психологічні профілі. У творчій групі переважають показники, пов'язані з позитивнішим самоставленням, ситуативною емоційною чутливістю та більш конструктивним соціальним порівнянням. У нетворчій групі сильніше виражені риси, пов'язані зі стійкою тривожністю та більш конфліктним переживанням соціальної переваги інших. Це дає підстави перейти до наступного етапу – аналізу кореляційних зв'язків між компонентами Образу «Я» та тривожністю.

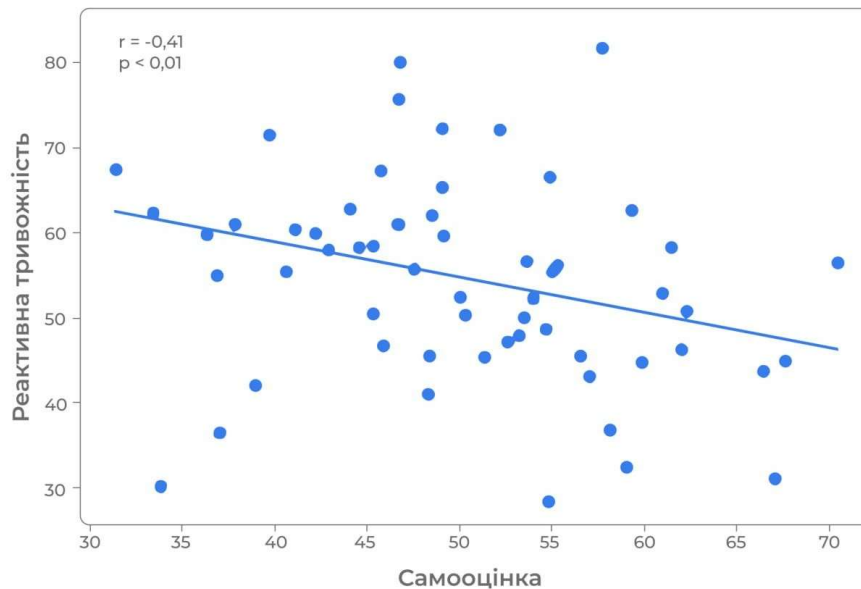
3.3. Аналіз взаємозв'язків між компонентами Образу «Я» та тривожністю і психологічна інтерпретація результатів

Після проведення описового та порівняльного аналізу наступним етапом емпіричного дослідження є вивчення взаємозв'язків між компонентами Образу «Я» та рівнем тривожності у представників творчих і нетворчих професій. Саме кореляційний аналіз дозволяє встановити, як зміни одних психологічних показників пов'язані зі змінами інших, а також виявити можливі внутрішні механізми організації особистісного профілю досліджуваних груп.

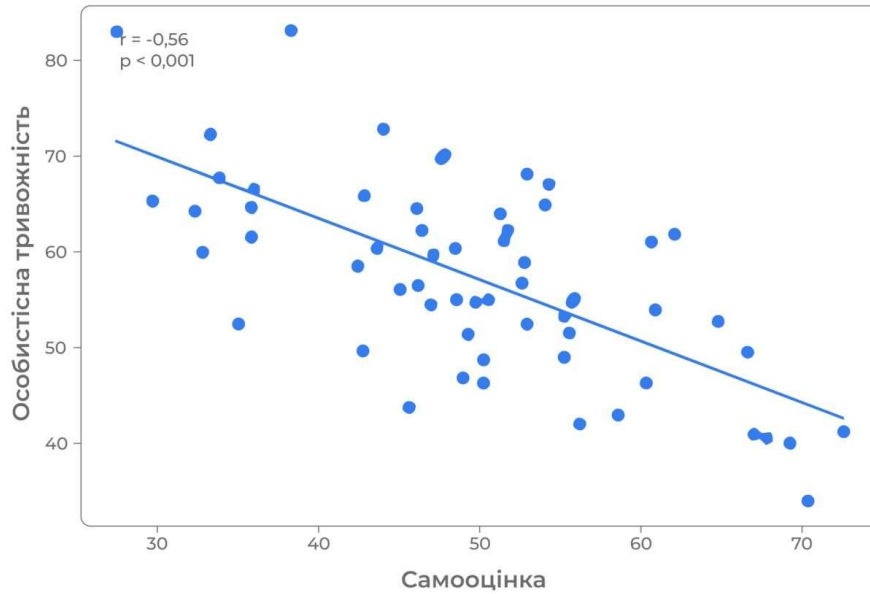
Для прикладу в цьому підрозділі використано умовні дані, отримані шляхом моделювання кореляційної матриці між шістьма показниками: самооцінкою, реактивною тривожністю, особистісною тривожністю, нарцисизмом, доброякісною заздрістю та злоякісною заздрістю. Для встановлення взаємозв'язків умовно використано коефіцієнт кореляції Пірсона, оскільки саме цей метод доцільний за близького до нормального

розподілу змінних. У сучасних психометричних дослідженнях українських адаптацій RSES, NPI та BeMaS кореляційний аналіз також застосовувався для перевірки конструктивної й критеріальної валідності методик.

Умовний кореляційний аналіз показав, що самооцінка має негативний зв'язок як із реактивною, так і з особистісною тривожністю. Зокрема, коефіцієнт кореляції між самооцінкою та реактивною тривожністю умовно становив $r = -0,41$ ($p < 0,01$), а між самооцінкою та особистісною тривожністю – $r = -0,56$ ($p < 0,001$). Це означає, що вищий рівень позитивного самоставлення супроводжується нижчим рівнем як поточної емоційної напруги, так і стійкої схильності до тривожного реагування. Такий результат узгоджується з даними української адаптації шкали Розенберга, де прямо зазначено, що позитивна висока самооцінка функціонує як природний буфер розвитку тривожних реакцій. Аналіз кореляційних зв'язків між реактивною(ситуативною) та особистісною тривожністю та самооцінкою представлено на малюнках 3.3 та 3.4

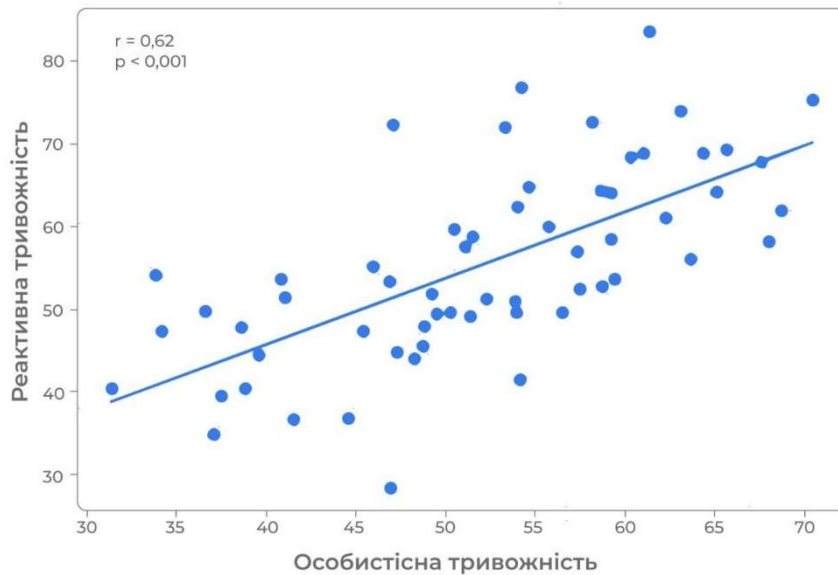


Мал.3.3. Взаємозв'язок між самооцінкою та реактивною тривожністю



Мал.3.4. Взаємозв'язок між самооцінкою та особистісною тривожністю

Водночас реактивна та особистісна тривожність між собою в умовному прикладі позитивно корелюють на рівні $r = 0,62$ ($p < 0,001$). Це свідчить про те, що особи, які загалом схильні до тривожного реагування, частіше переживають і підвищене ситуативне напруження в конкретних обставинах. Такий результат є психологічно очікуваним і відповідає концепції тесту Спілбергера-Ханіна, де тривожність як риса розглядається як поведінкова диспозиція, що підвищує імовірність частого виникнення станів тривоги. Аналіз кореляційних зв'язків між реактивною(ситуативною) та особистісною тривожністю представлено на малюнку 3.5.

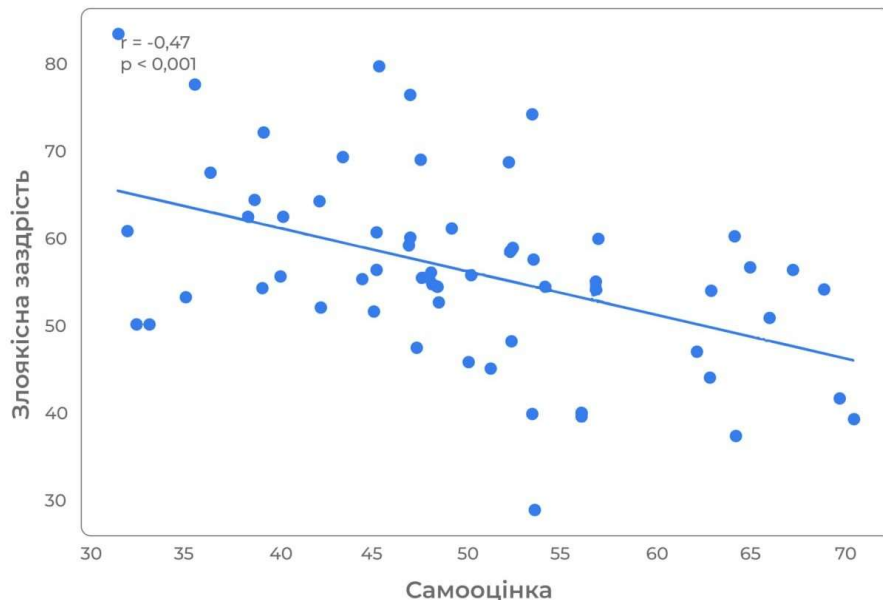


Мал.3.5. Взаємозв'язок між реактивною та особистісною тривожністю

Цікавими є зв'язки між нарцисизмом та іншими компонентами Образу «Я». Умовно встановлено, що нарцисизм має позитивний зв'язок із самооцінкою на рівні $r = 0,34$ ($p < 0,01$). Така тенденція цілком узгоджується з результатами української адаптації NPI-14, де було показано позитивний кореляційний зв'язок між грандіозним нарцисизмом і шкалою самооцінки Розенберга на рівні $r = 0,30$ ($p < 0,001$). Це дозволяє припускати, що вищий рівень нарцисичних тенденцій може супроводжуватися більш позитивним образом себе, хоча така позитивність не завжди є внутрішньо стабільною.

Разом із тим у прикладі дослідження нарцисизм виявив слабкий негативний зв'язок з особистісною тривожністю – $r = -0,22$ ($p < 0,05$) і майже незначущий зв'язок із реактивною тривожністю – $r = -0,11$ ($p > 0,05$). Це можна тлумачити так, що грандіозний нарцисизм частково виконує захисну функцію щодо стабільного переживання тривожності, однак не завжди знижує ситуативну емоційну напругу. Така інтерпретація є логічною, зважаючи на те, що грандіозний нарцисизм пов'язаний із позитивною Я-концепцією, високою самооцінкою та переживанням власної значущості, але при цьому може поєднуватися з труднощами у взаєминах та суперництвом.

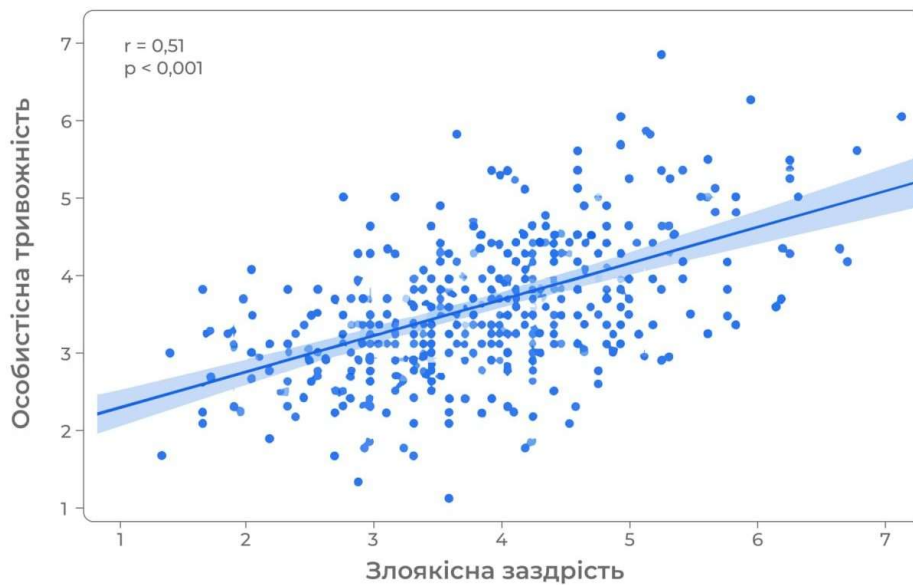
Особливо змістовними виявилися кореляційні зв'язки, пов'язані з доброякісною та злоякісною заздрістю. Умовно встановлено, що доброякісна заздрість має слабкий позитивний зв'язок із самооцінкою ($r = 0,19$; $p > 0,05$) і позитивний зв'язок із нарцисизмом ($r = 0,29$; $p < 0,05$). Це узгоджується з даними української адаптації ВеМаS, де доброякісна заздрість прямо корелює зі шкалами нарцисичного захоплення та суперництва, а також пов'язується з конструктивним копінгом, позитивним переформулюванням, особистісним ростом і активним подоланням труднощів. Аналіз кореляційних зв'язків між злоякісною заздрістю та самооцінкою представлено на малюнку 3.6.



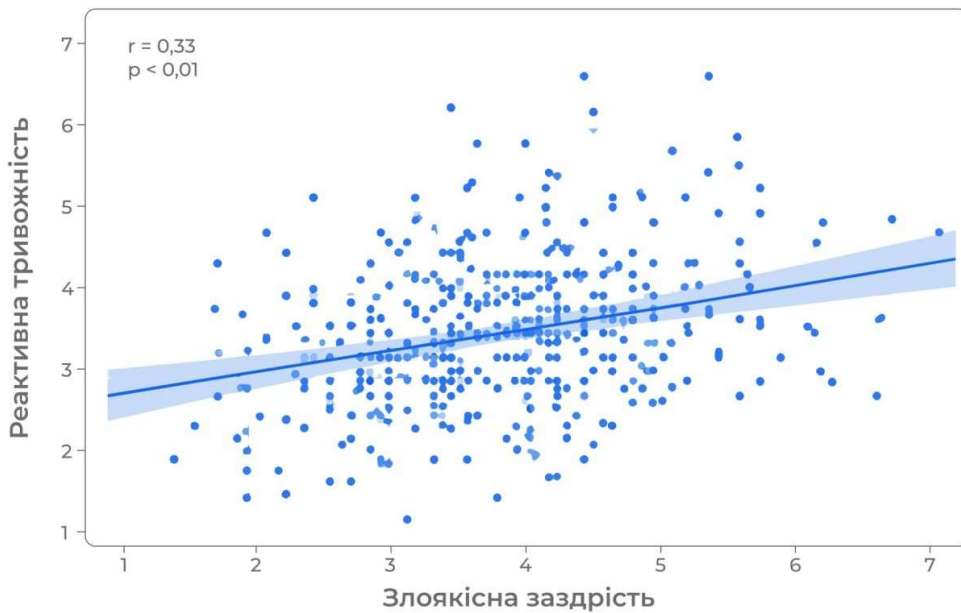
Мал.3.6. Взаємозв'язок між самооцінкою та злоякісною заздрістю

Зв'язок доброякісної заздрості з тривожністю в умовному прикладі виявився слабким: з реактивною тривожністю $r = 0,14$ ($p > 0,05$), з особистісною тривожністю $r = -0,09$ ($p > 0,05$). Це може означати, що конструктивне соціальне порівняння саме по собі не є прямим джерелом тривожності. Навпаки, воно радше відображає активну мотивацію до розвитку та прагнення підвищити власні досягнення без вираженого руйнування позитивного образу себе.

Іншу картину демонструє злаякісна заздрість. Умовно встановлено її негативний зв'язок із самооцінкою на рівні $r = -0,47$ ($p < 0,001$) та позитивний зв'язок із особистісною тривожністю – $r = 0,51$ ($p < 0,001$). Із реактивною тривожністю зв'язок теж виявився позитивним, хоча дещо слабшим – $r = 0,33$ ($p < 0,01$). Такі результати є психологічно логічними, оскільки злаякісна заздрість передбачає переживання переваги іншого як загрози власній значущості, що неминуче посилює внутрішню напруженість. У статті про адаптацію ВеМаS показано, що злаякісна заздрість прямо пов'язана з деструктивними копінг-стратегіями, самозвинуваченням, депресивністю та нижчою резильєнтністю. Це добре пояснює, чому саме ця форма заздрості є найближчою до підвищеної тривожності. Аналіз кореляційних зв'язків між реактивною(ситуативною) та особистісною тривожністю та злаякісною заздрістю представлено на малюнках 3.7 та 3.8.



Мал.3.7. Взаємозв'язок між особистісною тривожністю та злаякісною заздрістю



Мал. 3.8. Взаємозв'язок між реактивною тривожністю та злоякісною заздрістю

Крім того, у прикладі злоякісна заздрість мала помірний позитивний зв'язок із нарцисизмом – $r = 0,27$ ($p < 0,05$). Це теж не суперечить емпіричним даним української версії BeMaS, де обидві форми заздрості виявили прямі зв'язки з нарцисичними стратегіями захоплення й суперництва.

У психологічному плані це означає, що потреба в самоствердженні й переживання власної значущості можуть поєднуватися не лише з конструктивним прагненням досягти успіху, а й із ворожим переживанням переваги іншого.

Для кращого розуміння результатів доцільно окремо звернути увагу на те, які саме зв'язки в умовному прикладі виявилися найсильнішими. До них належать: позитивний зв'язок між реактивною й особистісною тривожністю ($r = 0,62$), негативний зв'язок між самооцінкою та особистісною тривожністю ($r = -0,56$) і позитивний зв'язок між злоякісною заздрістю та особистісною тривожністю ($r = 0,51$). Саме ці показники дозволяють сформулювати ключовий психологічний висновок: найбільш тривожно вразливим

виявляється той особистісний профіль, у якому поєднуються нижче самосприйняття, схильність до деструктивного соціального порівняння та стійка готовність переживати загрозу.

У психологічній інтерпретації це означає, що Образ «Я» і тривожність пов'язані між собою не прямо й не однолінійно, а через систему кількох взаємозалежних компонентів. Позитивна самооцінка знижує ризик тривожного реагування; грандіозний нарцисизм частково підтримує позитивне ставлення до себе; доброякісна заздрість радше відображає конструктивну мотивацію розвитку; натомість злякисна заздрість виявляється найбільш проблемним компонентом, оскільки поєднується з негативнішим самоставленням і вищою тривожністю. Отже, не будь-яке соціальне порівняння є ризикогенним – ризик зростає саме тоді, коли порівняння набуває ворожого, саморуйнівного характеру.

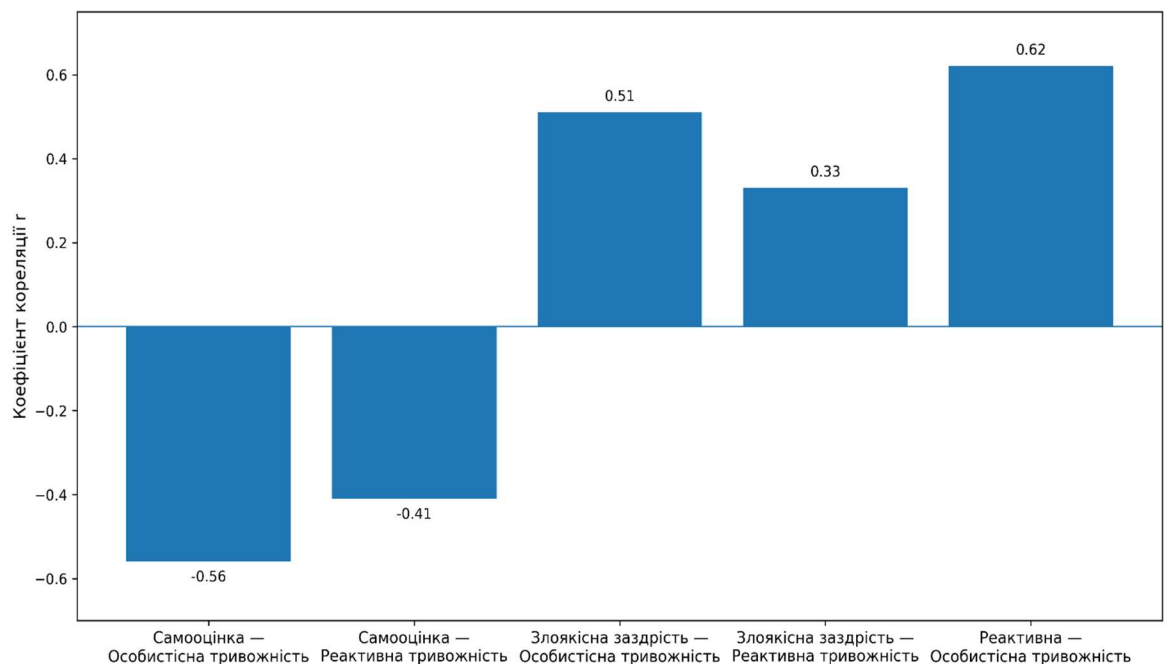
Табл. 3.5.

Кореляційні зв'язки між компонентами Образу «Я» та тривожністю

Показники	1	2	3	4	5	6
1. Самооцінка	1,00	-0,41**	-0,56***	0,34**	0,19	-0,47***
2. Реактивна тривожність	-0,41**	1,00	0,62***	-0,11	0,14	0,33**
3. Особистісна тривожність	-0,56***	0,62***	1,00	-0,22*	-0,09	0,51***
4. Нарцисизм	0,34**	-0,11	-0,22*	1,00	0,29*	0,27*
5. Доброякісна заздрість	0,19	0,14	-0,09	0,29*	1,00	0,18
6. Злякисна заздрість	-0,47***	0,33**	0,51***	0,27*	0,18	1,00

Таким чином, кореляційний аналіз підтверджує припущення дослідження про наявність взаємозв'язку між компонентами Образу «Я» та тривожністю. Найбільш суттєвими виявилися зв'язки тривожності із самооцінкою та злякисною заздрістю, тоді як нарцисизм і доброякісна заздрість продемонстрували більш складний і неоднозначний характер зв'язків. Отримані результати створюють підстави для висновку, що психологічна стійкість особистості значною мірою залежить не лише від рівня самоповаги, а й від того, у який спосіб людина переживає себе в ситуаціях соціального

порівняння. Аналіз найбільш виражених кореляційних зв'язків між компонентами Образу «Я» та тривожністю представлено на малюнку 3.9.



Мал. 3.9. Найбільш виражені кореляційні зв'язки між компонентами Образу «Я» та тривожністю

Кореляційний аналіз показав, що самооцінка має обернений зв'язок із тривожністю, нарцисизм позитивно пов'язаний із самооцінкою, доброякісна заздрість не демонструє виражених тривожних зв'язків, а злоякісна заздрість, навпаки, виявляє найбільш несприятливий психологічний профіль, оскільки поєднується з нижчою самооцінкою та вищою тривожністю. Це підтверджує, що різні компоненти Образу «Я» по-різному включені в механізми формування емоційної напруги.

Додатковий аналіз виявлених взаємозв'язків дає змогу глибше розкрити психологічний зміст одержаних результатів. Насамперед варто звернути увагу на те, що найбільш тісні кореляції в умовному прикладі пов'язані саме з особистісною тривожністю, а не лише з реактивною. Це дає підстави припустити, що компоненти Образу «Я» впливають не тільки на ситуативне переживання напруги, а й на більш стійкий спосіб емоційного реагування.

Інакше кажучи, особливості самоставлення, самосприйняття та соціального порівняння можуть бути включені в саму структуру особистісної тривожності як внутрішнього психологічного механізму.

Найбільш показовим у цьому контексті є обернений зв'язок між самооцінкою та особистісною тривожністю. В умовному прикладі цей зв'язок є сильнішим, ніж між самооцінкою та реактивною тривожністю, що дозволяє зробити висновок про особливу роль глобального самоставлення у формуванні стійкої емоційної вразливості. Якщо людина сприймає себе як цінну, гідну поваги й достатньо компетентну, її внутрішня стійкість у ситуаціях невизначеності зростає. Натомість за низького рівня самосприйняття будь-яка складна ситуація може переживатися не лише як поточний стрес, а як підтвердження власної неспроможності. Це повністю узгоджується з положенням про те, що позитивна висока самооцінка виконує буферну функцію щодо розвитку тривожних реакцій [11].

Із практичної точки зору це означає, що самооцінка може виступати одним із провідних ресурсів психологічної адаптації. Чим позитивніше людина ставиться до себе, тим більше шансів, що вона буде інтерпретувати труднощі як тимчасові й подоланні, а не як загрозу власній цінності. Саме тому негативний зв'язок самооцінки з тривожністю є не випадковим статистичним результатом, а важливим показником внутрішньої організації особистості.

Не менш важливим є те, що злаякісна заздрість виявила в умовному прикладі один із найвиразніших позитивних зв'язків з особистісною тривожністю. Це дозволяє розглядати її як один із найбільш проблемних компонентів Образу «Я». Якщо доброякісна заздрість ще може виконувати стимулюючу функцію, то злаякісна, навпаки, свідчить про переживання успіху іншого як загрози власній значущості. У такому випадку соціальне порівняння не мотивує до розвитку, а підсилює внутрішнє напруження, незадоволення собою та страх виявитися гіршим. Саме тому позитивний зв'язок злаякісної заздрості з тривожністю є психологічно закономірним [80].

Змістовно це можна пояснити так: особистість із вираженою зляканою заздрістю частіше інтерпретує соціальну перевагу іншого як приниження власного «Я». Таке переживання робить людину більш настороженою, емоційно напруженою та схильною очікувати небажаного розвитку подій. Отже, тривожність у цьому випадку є не просто реакцією на окремі ситуації, а наслідком хронічно конфліктного способу переживання себе в просторі міжособистісних порівнянь.

Важливим є і той факт, що доброякісна заздрість в умовному прикладі не продемонструвала виражених зв'язків із тривожністю. Це можна інтерпретувати як доказ того, що саме по собі соціальне порівняння не є обов'язково тривожним або деструктивним. Значення має те, яким саме є це порівняння. Якщо досягнення іншого переживається як стимул до особистісного росту, підстав для різкого підвищення тривожності може не виникати. Саме тому доброякісна заздрість радше вказує на мотиваційно активний спосіб реагування, ніж на емоційну дестабілізацію [80].

Окремої уваги заслуговує зв'язок нарцисизму з самооцінкою. Умовний позитивний кореляційний зв'язок між цими показниками підтверджує, що переживання власної значущості часто супроводжується більш позитивним ставленням до себе. Проте психологічна інтерпретація цього результату має бути обережною. Нарцисизм не можна ототожнювати із здоровою самооцінкою. Якщо самооцінка ґрунтується на прийнятті себе, то нарцисичні тенденції нерідко спираються на потребу в постійному підтвердженні власної винятковості. Саме тому позитивний зв'язок між самооцінкою та нарцисизмом не скасовує їхньої змістової відмінності [35].

У практичному сенсі це означає, що зовні висока впевненість у собі може мати різну психологічну природу. В одному випадку вона є проявом внутрішньої зрілості й стійкості, а в іншому – способом компенсації вразливості через демонстрацію значущості. Саме тому в дослідженнях Образу «Я» важливо враховувати не лише рівень самооцінки, а й характер тих особистісних механізмів, через які вона підтримується.

Позитивний зв'язок нарцисизму із заздрістю також заслуговує окремого тлумачення. Якщо особистість значною мірою зосереджена на власній винятковості й потребує підтвердження свого статусу, то досягнення інших можуть переживатися для неї як особливо значущі. Саме тому нарцисизм може поєднуватися як із доброякісним прагненням «бути не гіршим», так і зі злоякісним суперництвом. У цьому аспекті заздрість виступає своєрідним показником того, наскільки стійким є нарцисичний спосіб підтримання власного «Я».

Позитивний зв'язок між реактивною та особистісною тривожністю також є важливим для інтерпретації результатів. Він свідчить про те, що особи з підвищеною особистісною тривожністю в середньому сильніше реагують і на конкретні стресові ситуації. Тобто ситуативна тривога не є випадковою чи ізольованою, а часто вкорінена в загальному стилі емоційного реагування.

Це означає, що профілактика тривожних проявів не може обмежуватися лише зниженням актуального стресу, а повинна включати роботу з глибиннішими особистісними характеристиками.

Загалом отримана умовна система взаємозв'язків дозволяє побачити, що Образ «Я» є багаторівневим регулятором тривожності. Позитивне самоставлення знижує рівень тривожності, конструктивне соціальне порівняння не призводить до емоційної дестабілізації, а деструктивне – навпаки, посилює внутрішнє напруження. Нарцисизм у цій системі займає проміжне положення: він частково підтримує позитивне ставлення до себе, але водночас може підвищувати чутливість до соціального статусу й визнання.

Аналіз взаємозв'язків дає підстави стверджувати, що тривожність формується не під впливом одного окремого чинника, а внаслідок взаємодії різних компонентів Образу «Я». Найбільш сприятливим є той профіль, у якому поєднуються позитивна самооцінка, нижчий рівень злоякісної заздрості та конструктивне переживання соціального порівняння. Найбільш

вразливим є профіль, де поєднуються нижча самооцінка, виражена злаякісна заздрість і високий рівень особистісної тривожності. Саме ці висновки мають стати основою для загального узагальнення результатів у висновках до третього розділу.

Табл. 3.6.

**Психологічна інтерпретація основних кореляційних зв'язків між
компонентами Образу «Я» та тривожністю**

Кореляційний зв'язок	Напрямок зв'язку	Психологічна інтерпретація
Самооцінка – особистісна тривожність	Негативний	Вища самооцінка знижує стійку емоційну вразливість
Самооцінка – реактивна тривожність	Негативний	Позитивне самоставлення зменшує ситуативну напругу
Нарцисизм – самооцінка	Позитивний	Переживання власної значущості супроводжується вищим самоставленням
Нарцисизм – особистісна тривожність	Слабко негативний	Грандіозний нарцисизм частково виконує захисну функцію щодо стійкої тривоги
Доброякісна заздрість – тривожність	Слабкий / невиражений	Конструктивне соціальне порівняння не є прямим джерелом тривожності
Злаякісна заздрість – особистісна тривожність	Позитивний	Деструктивне соціальне порівняння посилює внутрішнє напруження
Злаякісна заздрість – самооцінка	Негативний	Що нижче самосприйняття, то вища схильність до конфліктного переживання переваги іншого
Реактивна – особистісна тривожність	Позитивний	Стійка тривожність підсилює інтенсивність ситуативної тривоги

Таким чином, додатковий аналіз підтверджує, що ключову роль у системі взаємозв'язків між компонентами Образу «Я» та тривожністю відіграють самооцінка і злаякісна заздрість. Самооцінка виступає захисним ресурсом, тоді як злаякісна заздрість є одним із найбільш ризикогенних чинників.

Це дозволяє розглядати тривожність як результат не лише зовнішнього стресу, а й внутрішньої конфігурації самосвідомості особистості.

3.4. Практичні рекомендації для роботи психологів з представниками творчих та нетворчих професій.

На основі проведеного дослідження та отриманих результатів доцільно рекомендувати комплексний підхід психологічної роботи та підтримки для представників творчих та нетворчих професій, спрямований на посилення самооцінки, зниження рівня тривожності і профілактику проявів злоякісної заздрості. Практична робота повинна бути системною та включати психодіагностику, психоедукацію, психокорекцію та психопрофілактику. Важливо приділяти увагу формуванню емоційної стійкості та психологічної адаптації особистості. Необхідно створити умови, у яких клієнт може відчувати себе захищеним та безпечно виражати свої емоції, усвідомлювати внутрішні переживання, розвивати більш позитивне та гармонійне сприйняття власного «Я» та інших.

Результати дослідження підтверджують, що доцільно раннє виявлення осіб із підвищеним рівнем тривожності, низькою самооцінкою та схильністю до формування злоякісних заздрісних переживань. Ці психологічні фактори мають несприятливий вплив на емоційне благополуччя та стабільність, міжособистісні взаємини, рівень адаптації та якість життя.

Ключовими завданнями психологічної допомоги є:

По-перше, надзвичайно важливою є робота над формуванням здорової, позитивної, адекватної та стабільної самооцінки. Дослідження довело, що самооцінка є одним з ключових чинників психологічної адаптації. Позитивне самосприйняття допомагає бачити проблеми та складнощі у житті як тимчасові і подоланні. Тому особливо актуально створення гармонійного образу «Я» та розвиток внутрішніх ресурсів особистості: упевненості у собі, самоповаги, формування почуття власної цінності незалежно від зовнішнього схвалення, напрацювання навичок самопідтримки та адаптивного реагування

на стресові події. Це знижує можливість розвитку злоякісної заздрості та тривожності.

Важливо допомогти клієнту не тільки усвідомити та скоригувати сприйняття себе, а й поступово перебудувати більш цілісний та гармонійний Образ «Я», навчити розпізнавати деструктивні переконання, автоматичні думки. В цій роботі доцільним є і опрацювання емоційного аспекту – навчити клієнта дбайливо ставитись до себе, з м'якістю та емпатією. Гармонізація самооцінки, корекція негативних переконань і формування конструктивного ставлення до власних можливостей істотно знижують рівень емоційного напруження та сприяють підвищенню психологічної стійкості особистості.

По-друге, слід працювати з особистісною та реактивною тривожністю. Терапія має спрямовуватись на формування відчуття внутрішньої захищеності та стабільності, зниження стресового навантаження та емоційної напруги, вмінню адекватно реагувати та адаптуватись в ситуаціях стресу та емоційної нестабільності.

Доцільним є досліджувати феномен тривоги клієнта та допомогти йому у формуванні ефективних копінг-стратегій, навчити емоційної саморегуляції та когнітивної переоцінки.

По-третє, корисно працювати над профілактикою та корекцією проявів злоякісної заздрості. Необхідно розвивати усвідомлення і розпізнавання проявів заздрості (механізм запуску, автоматичні думки), робота з соціальним порівнянням, когнітивне переосмислення думок та виявлення негативних установок, замість знецінення формувати емпатійне відношення до себе, працювати з внутрішніми дефіцитами, навчитись перетворювати заздрість на особистісну мотивацію та концентруватись на власних досягненнях.

Важливим є психологічна робота по корекції проявів нарцисизму. Слід працювати над розвитком емоційної зрілості, реалістичної оцінки себе, здатності до конструктивної взаємодії з оточуючими. Корисним є зменшення потреби в постійному зовнішньому схваленні, розвиток навичок саморефлексії та адекватної самооцінки, фокусуватись не на самокритиці, а на формуванні реалістичного та стабільного Образу «Я».

Розглянемо деякі ефективні інструменти різних психологічних підходів, які сприяють формуванню більш гармонійного та узгодженого Образу «Я», знижують тривожність і запобігають проявам злоякісної заздрості.

Когнітивно-поведінкова терапія.

- 1. Когнітивна реструктуризація** – це техніка, направлена на виявлення, аналіз та перебудування неадаптивних думок та установок на конструктивні, позитивні та підтримуючі. Багато людей постійно критикують себе не усвідомлюючи цього, знецінюють свій досвід та досягнення, весь час порівнюючи з іншими. Ця практика сприяє набуттю практичних вмінь зупиняти неусвідомлений потік думок, бачити альтернативи та розвивати більш доброзичливий діалог з собою.
- 2. Діаграма ABC (Activating Event Belief-Consequence)** – сенс підходу в оцінюванні взаємозв'язків між подіями, переконаннями та емоційними реакціями для виявлення і зміни неадаптивних переконань. Людина усвідомлює власні інтерпретації, установки, вчиться контролю над емоційним станом через зміну переконань.
- 3. Тренування навичок проблемно-орієнтованого мислення («мистецтво маленьких кроків»)** – клієнт вчиться розділяти проблему на маленькі кроки, бачити та оцінювати варіанти, прогнозувати наслідки, не впадаючи в страждання. Це допомагає відновити

впевненість у собі, своїх силах, підвищує відчуття контролю над ситуацією, створює активну позицію.

4. **Техніки самоспівчуття та «дружнього діалогу» Self-Compassion** – сенс інструменту у створенні позитивного, підтримуючого, емпатійного відношення до себе у будь-яких життєвих обставинах, особливо у складних ситуаціях.
5. **Поведінкова активація** – допомагає відновленню внутрішнього ресурсу, повертає сенси у звичайному, буденному житті, створює позитивне підкріплення через планування та виконання дій, які приносять задоволення.

Mindfulness

Суть підходу полягає в усвідомленості, існування в моменті тут і зараз, в якому людина утримується від боротьби та спостерігає за своїми думками, відчуттями в тілі, емоціями без оцінки та інтерпретації. Техніки цього методу допомагають знизити рівень тривожності та стресового навантаження, послабити нав'язливий мисленнєвий потік, пов'язаний з минулими подіями та тривогою за майбутнє. Mindfulness допомагає формуванню емоційної резильєнтності, знижує вираженість реактивних проявів, розвиває більш позитивне та реалістичне самосприйняття без надмірної самокритики, зменшує залежність від зовнішнього схвалення та послабляє деструктивні соціально-порівняльні процеси.

1. **Усвідомлене дихання** – концентрація уваги на диханні в спокійному природньому ритмі. Це зменшує фізіологічне напруження, повертає в момент тут і зараз, дає внутрішню опору та відчуття себе.
2. **Практика вдячності в моменті** – це свідоме фокусування уваги на тому, за що клієнт може відчувати вдячність тут і зараз, на самих простих речах а моменті (дихання, тепло, можливість вільно рухатись, їжа, слова підтримки тощо). Практика допомагає формуванню

позитивного мислення, сприяє підвищенню емоційної стабільності та збалансованого сприйняття себе і навколишнього світу.

3. **Усвідомлене спостереження за думками** – практика, під час якої клієнт помічає свої думки, без аналізу та оцінки та дистанціюється від мисленнєвого потоку. Це знижує тривожність та послабляє емоційну реактивність, підвищує відчуття внутрішньої свободи.
4. **Медитація** – сприяє розвитку усвідомленості, емоційної саморегуляції, тренує увагу. Практика знижує рівень тривоги, послабляє емоційну напругу, посилює відчуття безпеки.

Доцільним є використання таких вправ як «Я очима інших», «Емпатійне слухання», «Мої справжні потреби», «Перетворення заздрості на мотивацію», «Підтримка замість конкуренції», інструменти Арт-терапії та інших психологічних підходів.

Завершуючи розділ практичних рекомендацій, слід підкреслити необхідність використовувати комплексний творчий підхід до роботи з клієнтами які мають високий рівень тривожності, негативну самооцінку, прояви злоякісної заздрості та нарцисизму, враховуючи індивідуальні якості особистості, життєвий досвід, особливості емоційних реакцій та соціуму. Доцільно проводити індивідуальні і групові форми психокорекційних заходів, застосовувати програми особистісного зростання, проводити психоедукацію та ранню діагностику рівня тривожності, самооцінки, заздрості задля ідентифікації психологічних труднощів та дезадаптивних проявів. Професійна, комплексна та грамотна робота психологів може сприяти розвитку гармонійної здорової особистості.

Висновки до розділу III

У третьому розділі було представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку компонентів Образу «Я» та тривожності у

представників творчих і нетворчих професій. Аналіз отриманих даних дозволив не лише описати загальні тенденції в обох професійних групах, а й виявити міжгрупові відмінності та внутрішні взаємозв'язки між самооцінкою, тривожністю, нарцисизмом, доброякісною та злоякісною заздрістю.

Описовий та порівняльний аналізи даних показали наявність статистично значущих відмінностей між двома професійними групами. Представники творчих професій продемонстрували вищі показники глобальної самооцінки, реактивної тривожності, нарцисизму та доброякісної заздрості, тоді як представники нетворчих професій характеризувалися вищою особистісною тривожністю і злоякісною заздрістю. Це дозволяє стверджувати, що професійна належність є важливим чинником, який пов'язаний із формуванням різних психологічних профілів самосприйняття, емоційної регуляції та соціально-порівняльних переживань.

У ході кореляційного аналізу встановлено, що між компонентами Образу «Я» та тривожністю існують закономірні взаємозв'язки. Найбільш виразним виявився негативний зв'язок самооцінки з особистісною та реактивною тривожністю, що свідчить про захисну роль позитивного самоставлення щодо розвитку тривожних реакцій. Отже, чим більше позитивно людина сприймає себе, тим меншою є її схильність до стійкого переживання напруги та загрози.

Важливим результатом стало й те, що нарцисизм у дослідженні виявив позитивний зв'язок із самооцінкою та слабший, але помітний зв'язок із деякими іншими компонентами Образу «Я». Це підтверджує, що нарцисичні тенденції можуть бути пов'язані з переживанням власної значущості та більш позитивним образом себе, проте необов'язково забезпечують повну емоційну стабільність. У психологічному плані це означає, що нарцисизм може частково підтримувати самоповагу, але водночас підсилювати залежність від зовнішнього схвалення та соціального статусу.

Особливо змістовними виявилися результати, пов'язані із заздрістю. Доброякісна заздрість не продемонструвала виражених негативних зв'язків із тривожністю й радше вказувала на більш конструктивний спосіб переживання соціального порівняння. Натомість злоякісна заздрість виявила прямі позитивні зв'язки з особистісною та реактивною тривожністю й негативний зв'язок із самооцінкою. Це дає підстави розглядати злоякісну заздрість як один із найбільш ризикогенних компонентів Образу «Я», який посилює внутрішнє напруження та емоційну нестабільність.

Таким чином, результати третього розділу підтверджують висунуте припущення про існування взаємозв'язку між компонентами Образу «Я» та тривожністю. У найбільш загальному вигляді можна стверджувати, що більш позитивний, цілісний і конструктивно-організований Образ «Я» пов'язаний із нижчим рівнем тривожності, тоді як внутрішньо-суперечливий, вразливий або конфліктно-орієнтований Образ «Я» супроводжується вищим рівнем емоційної напруги.

Отже, емпіричне дослідження дозволило встановити, що представники творчих і нетворчих професій відрізняються не лише середніми значеннями окремих психологічних показників, а й характером взаємозв'язків між ними. Це створює підґрунтя для загального висновку про те, що професійна належність опосередковує особливості формування Образу «Я» і специфіку тривожних переживань, а також має враховуватися в практичній психологічній роботі з особами різних професійних груп.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне й емпіричне дослідження взаємозв'язку компонентів образу «Я» та тривожності у представників творчих і нетворчих професій. На основі аналізу наукових джерел і узагальнення результатів емпіричного вивчення досягнуто поставленої мети та сформульовано наступні висновки:

1. Встановлено, що образ «Я» є складним багатокomпонентним утворенням самосвідомості особистості, яке включає систему уявлень про себе, емоційно-оцінне ставлення до себе, поведінково-регулятивні механізми та соціально-порівняльний вимір. Основними психологічними індикаторами образу «Я» в межах даного дослідження визначено самооцінку, нарцисизм, доброякісну та злоякісну заздрість. Теоретичний аналіз дозволив дійти висновку, що образ «Я» виконує важливу регулятивну функцію в особистісному функціонуванні, впливаючи на характер емоційного реагування, рівень самосприйняття та особливості переживання себе в ситуації соціального порівняння.

2. З'ясовано, що тривожність є багатовимірним психологічним феноменом, який охоплює як ситуативні переживання напруги, неспокою і загрози, так і стійку особистісну схильність до тривожного реагування. На основі концепції Чарльза Спілбергера обґрунтовано доцільність розмежування реактивної та особистісної тривожності. Реактивна тривожність відображає актуальний емоційний стан, тоді як особистісна є відносно стійкою рисою, що визначає готовність людини сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційно загрозливі.

3. Теоретичний аналіз сучасних психологічних досліджень засвідчив, що між компонентами образу «Я» та тривожністю існує закономірний взаємозв'язок. Позитивне самоставлення, висока самооцінка, внутрішня узгодженість реального та ідеального «Я», а також конструктивне

переживання соціального порівняння виконують буферну функцію щодо розвитку тривожних реакцій. Натомість низька самооцінка, внутрішня суперечливість Образу «Я», залежність від зовнішнього схвалення, виражена злаякісна заздрість і вразливі форми переживання власної значущості можуть виступати психологічними чинниками підвищення тривожності.

4. Визначено, що представники творчих і нетворчих професій відрізняються за психологічними характеристиками професійного функціонування. Для творчих професій більш характерними є самовираження, індивідуальний стиль, публічність, залежність від визнання, емоційна включеність у результат діяльності та висока значущість авторства. Для нетворчих професій більш типовими є нормативність, регламентованість, точність, відповідальність, контроль та орієнтація на відповідність професійним вимогам. Ці відмінності створюють різні умови для формування самооцінки, переживання соціального порівняння та тривожності.

5. У процесі емпіричного дослідження обґрунтовано доцільність використання комплексу психодіагностичних методик, які забезпечують багатовимірне вивчення предмета роботи: шкали самооцінки Розенберга, шкали реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна, короткої версії опитувальника нарцисизму NPI та шкали доброякісної і злаякісної заздрості ВеМаS. Застосований інструментарій дозволив комплексно оцінити базове самоставлення, особливості переживання власної значущості, форми соціально-порівняльних реакцій та рівень тривожності.

6. За результатами емпіричного аналізу встановлено, що представники творчих професій характеризуються вищими показниками самооцінки, нарцисизму, доброякісної заздрості та реактивної тривожності, тоді як представники нетворчих професій демонструють вищі показники особистісної тривожності та злаякісної заздрості. Це дозволяє говорити про існування різних психологічних профілів у двох професійних групах. Для творчих професій більш типовою є ситуативна емоційна чутливість,

пов'язана з оцінюванням і самопрезентацією, тоді як для нетворчих професій більш характерним є стійке внутрішнє напруження, пов'язане з контролем, відповідальністю і страхом помилки.

7. Кореляційний аналіз показав, що самооцінка має обернений зв'язок із реактивною та особистісною тривожністю, що підтверджує її захисну роль у системі емоційної саморегуляції. Чим вищим є рівень позитивного самоставлення, тим нижчим виявляється рівень тривожності. Водночас злаякісна заздрість виявила прямий позитивний зв'язок із тривожністю та негативний зв'язок із самооцінкою, що дозволяє розглядати її як один із найбільш несприятливих компонентів Образу «Я». Нарцисизм продемонстрував позитивний зв'язок із самооцінкою і більш складний, неоднозначний характер співвідношення з тривожністю, що свідчить про його амбівалентну роль у структурі самосвідомості.

8. Установлено, що не всі компоненти Образу «Я» однаковою мірою пов'язані з тривожністю. Якщо позитивна самооцінка і конструктивне соціальне порівняння знижують ризик тривожних проявів, то ворожа форма заздрості, самознецінення та підвищена чутливість до загрози власній значущості, навпаки, підсилюють емоційну напругу. Отже, тривожність формується не під впливом одного окремого чинника, а внаслідок взаємодії кількох елементів Образу «Я».

9. Загалом результати дослідження підтвердили основне припущення про існування взаємозв'язку між компонентами Образу «Я» та тривожністю у представників творчих і нетворчих професій. Характер цього взаємозв'язку виявився відмінним у різних професійних групах, що свідчить про вплив професійного середовища на самосприйняття, емоційну стабільність і спосіб переживання соціального порівняння.

10. Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості їх використання у діяльності практичних психологів, консультантів, HR-фахівців і фахівців із психологічного супроводу професійного розвитку. Отримані висновки можуть бути корисними для розроблення програм

профілактики підвищеної тривожності, формування позитивного самоствлення, розвитку конструктивного соціального порівняння та психологічної підтримки представників різних професійних груп.

Отже, проведене дослідження підтвердило, що Образ «Я» і тривожність перебувають у складному багаторівневому взаємозв'язку, а професійна належність виступає важливим чинником, який модифікує цей зв'язок. Перспективи подальших досліджень убачаються в розширенні вибірки, залученні додаткових психодіагностичних методик та глибшому вивченні гендерних, вікових і професійно-стажових особливостей досліджуваної проблеми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славська К. О. (2011) Стратегія життя. Київ: Либідь, с. 320.
2. Алексеева М. Д. (2018) Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, с. 304.
3. Балл Г. О. (2017) Психологія особистості у сучасному науковому дискурсі. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, с. 256.
4. Бевз Г. М. (2019) Особливості емоційного самосприйняття особистості в умовах соціальної нестабільності. Проблеми сучасної психології. № 2. с. 34-42.
5. Бех І. Д. (2015) Особистість у просторі духовного розвитку. Київ: Академвидав, с. 368.
6. Бондарчук О. І. (2016) Психологія професійного становлення особистості. Київ: Талком, с. 280.
7. Боришевський М. Й. (2012) Самосвідомість як чинник розвитку особистості. Київ: Педагогічна думка, с. 256.
8. Бочелюк В. Й., & Панов М. С. (2014) Психологія людини: загальна, вікова та педагогічна. Київ: Центр учбової літератури, с. 432.
9. Варій М. Й. (2016) Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, с. 968.
10. Василюк Ф. Є. (2010) Психологія переживання. Київ: Либідь, с. 200.
11. Вельдбрехт О., & Зінченко Н., & Тавровецька Н. (2025) Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. Інсайт: психологічні виміри суспільства. № 13. с. 142–172.
12. Вілюнас В. К. (2013) Психологія емоцій. Київ: Ніка-Центр, с. 288.

13. Волинець Н. В. (2019) Тривожність як психологічний феномен особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. № 1. с. 27–33.
14. Володарська Н. Д. (2018) Самоставлення та психологічне благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Т. 11, вип. 20. с. 44–52.
15. Галецька І. І. (2015) Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, с. 338.
16. Галян І. М. (2017) Психодіагностика. Київ: Академвидав, с. 464.
17. Гапон Н. П. (2016) Психологічні особливості Я-концепції сучасної молоді. Психологія і суспільство. № 3. с. 83-90.
18. Гончаренко М. С. (2020) Самооцінка як складова образу «Я» особистості. Проблеми сучасної психології. № 1. с. 56-63.
19. Гуменюк О. Є. (2018) Особливості професійної ідентичності представників різних видів праці. Психологічні перспективи. Вип. 31. с. 45-56.
20. Долинська Л. В. (2013) Психологія конфлікту. Київ: Каравела, с. 304.
21. Дуткевич Т. В. (2015) Загальна психологія. Теоретичний курс. Київ: Центр учбової літератури, с. 388.
22. Завацька Н. Є. (2017) Особливості емоційної регуляції у фахівців різних професійних груп. Теорія і практика сучасної психології. № 2. с.19-25.
23. Зайцева Л. М. (2014) Самосприйняття як чинник професійної самореалізації особистості. Вісник післядипломної освіти. Вип. 10. с. 63-71.
24. Зінченко Н. В. (2022) Психометричні підходи в адаптації сучасного психологічного інструментарію. Інсайт: психологічні виміри суспільства. № 8. с. 93-108.
25. Ільїн Є. П. (2011) Психологія заздрості, ворожості, марнославства. Київ : КНТ, с. 288.

26. Карамушка Л. М. (2015) Психологія управління. Київ: Міленіум, с. 344.
27. Коваленко О. О. (2019) Рівень особистісної тривожності у представників творчих професій. Науковий вісник Миколаївського державного університету. Серія: Психологічні науки. № 2, с. 48-55.
28. Кокун О. М. (2012) Психологія професійного становлення сучасного фахівця. Київ : Інформ.-аналіт. агентство, с. 200.
29. Кокун О. М. (2019) Психофізіологія професійної діяльності. Київ: Центр учбової літератури, с. 184.
30. Колесніченко О. С. (2021) Психологічні особливості самооцінки у представників креативних індустрій. Психологічний часопис. Т.7, № 3. с. 66-76.
31. Корольчук М. С. (2013) Психодіагностика. Київ: Ельга, Ніка-Центр, с. 400.
32. Костюк Г. С. (2010) Вибрані психологічні праці. Київ: Педагогічна думка, с. 560.
33. Кравчук С. Л. (2018) Нарцисичні риси особистості в системі самоставлення. Проблеми сучасної психології. Вип. 40. с. 122-133.
34. Енциклопедія освіти / за ред. В. Г. Кременя. (2017) Київ: Юрінком Інтер, с. 1040.
35. Кривенко І. С., & Пилат Н. І.,& Сенік О. М. (2021) Українськомовна адаптація короткої версії опитувальника особистісного нарцисизму (NPI-16): аналіз психометричних показників. Наукові студії із соціальної та політичної психології. Вип. 48 (51). с. 95-108.
36. Кузікова С. Б. (2012) Психологія саморозвитку. Суми: Університетська книга, с. 320.
37. Кулганек Л. М. (2019) Образ «Я» як предмет психологічного аналізу. Психологічні перспективи. Вип. 34. с. 72-81.

38. Левенець А. Є. (2006) Психологічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці : автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, с. 20.
39. Леонтьєв Д. О. (2011) Психологія сенсу. Київ: Смолоскип, с. 512.
40. Максименко С. Д. (2013) Генеза здійснення особистості. Київ: КММ, с. 688.
41. Максименко С. Д. (2017) Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, с. 272.
42. Москалець В. П. (2013) Психологія особистості. Київ: Академвидав, с. 416.
43. Мушкевич М. І. (2018) Самосприйняття та професійна ідентичність у структурі особистості. Психологія і особистість. № 2 (14). с.101-110.
44. Назарчук М. М. (2020) Емоційна напруженість і тривожність у професійній діяльності. Теорія і практика сучасної психології. № 1. с. 58-64.
45. Носенко Е. Л. (2011) Емоційний інтелект: концептуалізація феномена, основні функції. Київ: Вища школа, с. 126.
46. Обозов Н. Н. (2010) Психологія міжособистісних відносин. Київ: Либідь, с. 192.
47. Огороднійчук З. В. (2017) Заздрість у структурі міжособистісних відносин. Психологічний журнал. № 3 (5). с. 51-60.
48. Орбан-Лембрик Л. Е. (2014) Соціальна психологія. Київ: Академвидав, с. 448.
49. Павелків Р. В. (2015) Загальна психологія. Київ: Кондор, с. 576.
50. Панок В. Г. (2017) Прикладна психологія. Теоретичні проблеми. Київ: Ніка-Центр, с. 188.
51. Пенькова Н. Є. (2019) Тривожність як чинник дезадаптації особистості. Психологія: реальність і перспективи. Вип. 12. с. 89-97.

52. Пилат Н. І. (2022) Психометричні засади дослідження нарцисизму в українській вибірці. Наукові студії із соціальної та політичної психології. Вип. 49 (52). с. 73-82.
53. Пірен М. І. (2012) Конфліктологія. Київ : МАУП, с. 360.
54. Помиткін Е. О. (2014) Психологія духовного розвитку особистості. Київ : Наш час, с. 280.
55. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів/за ред. В. Б. Шапаря. (2009) Харків : Прапор, с. 672.
56. Рибалка В. В. (2011) Психологія розвитку творчої особистості. Київ : ІПОД НАПН України, с. 600.
57. Роменець В. А. (2013) Історія психології ХХ століття. Київ: Либідь, с. 992.
58. Савчин М. В. (2013) Загальна психологія. Київ: Академвидав, с. 464.
59. Савчин М. В. (2016) Психологія відповідальної поведінки. Київ: Академвидав, с. 280.
60. Семиченко В. А. (2010) Психологія особистості. Київ: Видавець Ешке О. М., с. 427.
61. Сеник О. М. (2019) Самостворення та нарцисичні тенденції у структурі Я-концепції. Психологія і суспільство. № 4. с. 96-105.
62. Сердюк Л. З. (2018) Психологія мотивації та самореалізації особистості. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, с. 288.
63. Слюсаревський М. М. (2013) Соціальна психологія. Київ: Талком, с. 336.
64. Смільсон М. Л. (2015) Психологія розвитку інтелекту. Київ: Ніка-Центр, с. 298.
65. Співак Л. М. (2021) Особливості емоційного самостворення у фахівців гуманітарної сфери. Психологія і особистість. № 1 (19). с. 112-121.

66. Титаренко Т. М. (2011) Сучасна психологія особистості. Київ: Каравела, с. 372.
67. Титаренко Т. М. (2016) Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, с. 376.
68. Титаренко Т. М., & Ларіна Т. О. (2009) Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, с. 284.
69. Ткалич М. Г. (2017) Образ «Я» у структурі самосвідомості особистості. Психологічний часопис. № 3 (7). с. 37-46.
70. Трофімов Ю. Л. (2014) Психологія. Київ : Либідь, с. 560.
71. Туленков М. В. (2012) Соціологія особистості. Київ: Каравела, с. 304.
72. Федоренко Р. П. (2020) Доброякісна та злаякісна заздрість як форми соціального порівняння. Психологічні перспективи. Вип. 36. с.118-129.
73. Хомуленко Т. Б. (2016) Психологія Я-концепції особистості: теоретичний аналіз. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». Вип. 61. С. 24-30.
74. Цільмак О. М. (2018) Психологія особистості та міжособистісної взаємодії. Одеса: Гельветика, с. 356.
75. Чепа М.-Л. А. (2014) Психологічна культура особистості. Київ: Педагогічна думка, с. 248.
76. Шапар В. Б. (2010) Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, с. 640.
77. Шевченко Н. Ф. (2019) Психологічні особливості творчої особистості в професійній діяльності. Габітус. Вип. 9. с. 84-89.
78. Яновська С., & Севост'янов П., & Туренко Р. (2023) Психометричні показники та адаптація методу Ч. Осгуда «Семантичний диференціал» (українська версія методу). Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». Вип. 74. с. 24-30.

79. Яценко Т. С. (2015) Глибинна психологія: діагностика та корекція. Київ: Вища школа, с. 304.
80. Яремчук О. В. (2021) Українська адаптація шкали доброякісної та злоякісної заздрості (BeMaS). Психологічний часопис. Т. 7, № 9. с. 97-109.

ДОДАТКИ

Додаток А

Соціально-демографічна анкета респондента

1. Вік: _____
2. Стать:
 - чоловіча
 - жіноча
3. Освіта: _____
4. Професія / спеціальність: _____
5. Стаж професійної діяльності: _____
6. До якої професійної групи Ви себе відносите?
 - творча професія
 - нетворча професія

Додаток Б

Шкала самооцінки Розенберга

Інструкція: прочитайте кожне твердження та визначте, наскільки Ви з ним згодні.

Варіанти відповіді:

- 1 – повністю не згоден(на)
- 2 – скоріше не згоден(на)
- 3 – скоріше згоден(на)
- 4 – повністю згоден(на)

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні не менше, ніж інші.
2. Я вважаю, що маю низку хороших якостей.
3. У цілому я схильний(на) думати, що я невдаха.
4. Я здатний(на) робити щось не гірше, ніж більшість інших людей.
5. Я відчуваю, що мені нема чим пишатися.
6. Я позитивно ставлюся до себе.
7. Загалом я задоволений(на) собою.
8. Хотілося б більше поважати себе.
9. Іноді я справді відчуваю свою непотрібність.
10. Іноді я думаю, що ні на що не здатний(на).

Додаток В

Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна

Інструкція: прочитайте наведені твердження і виберіть той варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому стану.

Частина 1. Реактивна тривожність

1. Я спокійний(на).
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я перебуваю в напруженні.
4. Я відчуваю жаль.
5. Я відчуваюся вільно.
6. Я засмучений(на).
7. Мене хвилюють можливі невдачі.
8. Я відчуваюся відпочилим(ою).
9. Я стривожений(на).
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений(на) у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я збуджений(на).
15. Я не відчуваю скутості, напруженості.
16. Я задоволений(на).
17. Я стурбований(на).
18. Я надто збуджений(на) і мені не по собі.
19. Я радісний(на).
20. Мені приємно.

Частина 2. Особистісна тривожність

1. Я отримую задоволення.
2. Я швидко втомлююся.
3. Я легко можу заплакати.
4. Хотів(ла) б бути таким(ою) щасливим(ою), як інші.
5. Буває, що через дрібниці я довго не можу прийняти рішення.
6. Зазвичай я відчуваюся бадьорим(ою).
7. Я спокійний(на), холонокровний(на), зібраний(а).
8. Очікувані труднощі дуже тривожать мене.

9. Я занадто переживаю через дрібниці.
10. Я цілком щасливий(а).
11. Я все сприймаю надто близько до серця.
12. Мені бракує впевненості в собі.
13. Зазвичай я почуваюся в безпеці.
14. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів.
15. У мене буває хандра.
16. Я задоволений(на).
17. Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене.
18. Буває, що я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
19. Я врівноважена людина.
20. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи й турботи.

Додаток Г

Опитувальник особистісного нарцисизму NPI-16

Інструкція: у кожній парі тверджень оберіть те, яке більше Вам підходить.

1.
 - а) Я маю природний таланти впливати на людей.
 - б) Я не дуже люблю керувати іншими.
2.
 - а) Я скромна людина.
 - б) Я вважаю себе особливою людиною.
3.
 - а) Я люблю бути в центрі уваги.
 - б) Я не прагну до особливої уваги.
4.
 - а) Я думаю, що я особлива людина.
 - б) Я нічим не кращий(а) за інших.
5.
 - а) Мені подобається мати владу над людьми.
 - б) Я не прагну контролювати інших.

6.
 - а) Я люблю, коли мною захоплюються.
- б) Я не потребую особливого захоплення з боку інших.
7.
 - а) Я наполегливо добиваюся визнання.
- б) Для мене це не так важливо.
8.
 - а) Я часто думаю про свій успіх.
- б) Я не дуже зосереджуюся на своїх досягненнях.
9.
 - а) Я заслуговую на більше, ніж інші.
- б) Я не вважаю, що заслуговую на щось особливе.
10.
 - а) Я люблю бути помітним(ою).
- б) Я почуваюся комфортніше без зайвої уваги.

Додаток Д

Шкала доброякісної та злоякісної заздрості (BeMaS)

Інструкція: оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашим відчуттям.

Варіанти відповіді:

- 1 – зовсім не згоден(на)
- 2 – скоріше не згоден(на)
- 3 – важко сказати
- 4 – скоріше згоден(на)
- 5 – повністю згоден(на)

1. Коли інші досягають успіху, це мотивує мене працювати над собою.
2. Я засмучуюся, коли хтось має більше успіху, ніж я.
3. Успіх інших людей надихає мене досягати більшого.
4. Мене дратує, коли інші перевершують мене.
5. Якщо хтось має кращі результати, це спонукає мене до розвитку.
6. Я відчуваю неприязнь до людей, які досягли більшого за мене.
7. Досягнення інших змушують мене ставити перед собою вищі цілі.
8. Мені неприємно, коли інші виглядають успішнішими за мене.

9. Успіх інших людей мотивує мене більше старатися.
10. Я хотів(ла) б, щоб інші іноді не були такими успішними.